

## BAB V

### KESIMPULAN, IMPILKASI DAN REKOMENDASI

#### 5.1 Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh latihan *squat dan squat push kick* terhadap peningkatan *power* otot tungkai terhadap *power* otot tungkai. Didasarkan pada rumusan masalah dan hasil pengolahan data serta temuan yang telah dibahas sebelumnya, maka hasil dari penelitian ini didapatkan bahwa terdapat pengaruh latihan *squat dan squat push kick* terhadap *power* otot tungkai olahraga tarung derajat

Berdasarkan pengolahan data dan hasil analisis data, maka dapat menjawab dan menyimpulkan pertanyaan dari permasalahan yang dikaji. Adapun kesimpulannya adalah sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh yang positif latihan *squat* terhadap *power* otot tungkai atlet tarung derajat
2. Terdapat pengaruh yang positif latihan *squat push kick* terhadap *power* otot tungkai olahraga tarung derajat.
3. Latihan *squat push kick* lebih berpengaruh terhadap *power* otot tungkai dalam olahraga tarung derajat dibandingkan Latihan *squat*.

#### 5.2 Implikasi

Hasil penelitian ini menemukan bahwa terdapat pengaruh latihan *squat dan squat push kick* terhadap peningkatan *power* otot tungkai dalam cabang olahraga tarung derajat. Peningkatan *power* otot tungkai ini akan berpengaruh terhadap *kekuatan dan kecepatan tendangan* atlet khususnya dalam tendangan lingkaran dalam. Adanya variasi Latihan *squat dan squat push kick* ini membuat wawasan pelatih menjadi semakin bertambah dalam memberikan berbagai jenis pelatihan guna meningkatkan meningkatkan *power* otot tungkai dalam cabang olahraga tarung derajat.

### 5.3 Rekomendasi

Pada penelitian ini, walaupun terjadi peningkatan *power* otot tungkai, akan tetapi peneliti menyadari masih banyak kekurangan dalam penelitian ini. Peneliti berharap penelitian selanjutnya bisa lebih baik lagi dalam melihat pengaruh *squat* dan *squat push kick* terhadap *kekuatan* dan *kecepatan* pada tendangan lingkaran dalam cabang olahraga tarung derajat, dalam penelitian ini telah dibuktikan pengaruh yang signifikan terhadap *power* otot tungkai dalam olahraga tarung derajat.

Hasil penelitian ini semoga bermanfaat dan dapat dikembangkan serta dapat menjadi bahan informasi maupun referensi bagi pihak yang berkepentingan di bidang tersebut. Kemudian penulis berharap dengan adanya penelitian ini dapat menjadi pemicu dalam upaya mengenalkan dan meningkatkan minat masyarakat terhadap latihan *squat* dan *squat push kick*.