

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pengujian hipotesis yang telah dilakukan, maka dapat ditarik beberapa simpulan sebagai berikut :

1. Ada pengaruh yang signifikan dari pemberian metode latihan *resistance band* 1,5 kg terhadap kecepatan tendangan sabit atlet pencak silat remaja putri di SMAN 1 Maospati. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji *paired sample t-test* yang menunjukkan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) pada kedua kaki.
2. Terjadi peningkatan rata-rata (mean) kecepatan tendangan yang nyata setelah diberikan perlakuan (*treatment*). Pada kaki kanan, nilai rata-rata meningkat dari 20,80 menjadi 21,90 (naik 1,10 poin), sedangkan pada kaki kiri meningkat dari 21,23 menjadi 22,40 (naik 1,17 poin). Dengan presentase kaki kanan 5,02% dan kaki kiri 5,22%.
3. Latihan *resistance band* 1,5 kg efektif dalam merangsang adaptasi neuromuskular dan meningkatkan kekuatan eksplosif otot tungkai melalui pemberian beban elastis (*variable resistance*) yang mengikuti pola gerak teknis tendangan sabit.
4. Metode ini memberikan kontribusi yang lebih besar dibandingkan latihan biasa, di mana pada kelompok eksperimen, persentase kenaikan kecepatan pada kaki kiri mencapai 100% dari total responden.

B. Saran

Sehubungan dengan hasil penelitian yang telah diperoleh, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi Pelatih Pencak Silat: Disarankan untuk menggunakan latihan *resistance band* 1,5 kg sebagai salah satu metode latihan alternatif yang praktis, ekonomis, dan efektif untuk meningkatkan kecepatan tendangan sabit, terutama bagi atlet remaja putri. Pelatih juga perlu memperhatikan pengaturan set, repetisi, dan intensitas secara sistematis agar hasil latihan optimal.
2. Bagi Atlet: Atlet hendaknya menyadari pentingnya latihan kekuatan otot tungkai yang terstruktur. Penggunaan beban elastis seperti *resistance band* dapat membantu atlet mencapai gerakan tendangan yang lebih eksplosif dan efisien dalam situasi pertandingan.
3. Bagi Sekolah (SMAN 1 Maospati): Diharapkan dapat mendukung penyediaan fasilitas alat olahraga yang variatif seperti *resistance band* untuk membantu pengembangan prestasi atlet pencak silat di lingkungan sekolah.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya: Mengingat penelitian ini terbatas pada beban 1,5 kg, peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan kajian lebih mendalam dengan variasi tingkat resistensi (beban) yang berbeda atau membandingkan efektivitasnya pada kategori usia dan jenis kelamin yang berbeda guna memperkaya referensi ilmiah dalam ilmu kepelatihan pencak silat.