

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis data dan pengujian hipotesis dari rata – rata sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan mengalami peningkatan yang signifikan dari 4,37 menjadi 4,10. Sedangkan, hasil perhitungan pengujian hipotesis diperoleh nilai signifikansi yang kurang dari taraf signifikan (α) yaitu $0,001 < 0.05$.

Penelitian yang berjudul "Pengaruh Latihan *Quickness* terhadap Reaksi Kecepatan Atlet Pencak Silat Ekstrakurikuler Tapak Suci SD Al-Aziz Kota Bekasi" bertujuan untuk mengukur pengaruh latihan *quickness* terhadap peningkatan kecepatan reaksi atlet pencak silat di lingkungan SD Al-Aziz. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain **One Group Pretest-Posttest**, yang melibatkan 15 atlet sebagai sampel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *quickness* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan reaksi atlet, sebagaimana ditunjukkan oleh hasil analisis uji-t dengan nilai signifikansi di bawah 0,05, yang berarti latihan tersebut efektif.

Latihan *quickness* adalah program pelatihan yang berfokus pada peningkatan kecepatan reaksi dalam situasi yang tidak terduga, mengembangkan kemampuan atlet dalam merespons rangsangan secara cepat dan efisien. Latihan ini diimplementasikan secara bertahap, mulai dari tingkat kesulitan yang rendah hingga yang lebih tinggi. Peningkatan kecepatan ini sangat penting bagi atlet pencak silat, terutama dalam teknik tendangan dan pukulan yang membutuhkan respons cepat dan akurasi yang tinggi.

Pada penelitian ini, tes dilakukan dua kali, yaitu sebelum dan setelah latihan. Hasil tes menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan

antara *pretest* dan *posttest*, dengan peningkatan rata-rata dari 4,37 pada *pretest* menjadi 4,10 pada *posttest*. Hal ini membuktikan bahwa latihan *quickness* mampu meningkatkan kecepatan reaksi atlet secara signifikan. Selain itu, dari hasil uji homogenitas dan normalitas, data berdistribusi normal dan homogen, sehingga hasil penelitian ini dapat diterima secara statistik.

Penelitian ini memberikan kontribusi praktis bagi pelatih pencak silat dalam merancang program latihan yang lebih efektif untuk meningkatkan performa atlet, khususnya dalam hal kecepatan reaksi. Selain itu, penelitian ini juga menunjukkan bahwa model latihan *quickness* dapat diterapkan dalam ekstrakurikuler pencak silat sebagai bagian dari strategi pelatihan yang lebih sistematis.

Dengan demikian, latihan *quickness* dapat dijadikan salah satu model pelatihan untuk meningkatkan kecepatan reaksi dan kinerja atlet pencak silat, baik dalam konteks latihan maupun kompetisi.

B. SARAN

Sehubungan dengan penelitian yang penulis lakukan maka penulis ingin mengemukakan beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi Pelatih : Pelatih pencak silat, khususnya di lingkungan pendidikan seperti SD Al-Aziz, dapat menjadikan latihan *quickness* sebagai model latihan yang diterapkan secara konsisten. Latihan ini terbukti efektif dalam meningkatkan kecepatan reaksi atlet. Pelatih juga dapat mengembangkan variasi latihan *quickness* untuk menyesuaikan kebutuhan setiap atlet, baik dari segi intensitas maupun durasi latihan.
2. Bagi Sekolah : Pihak sekolah yang mengelola ekstrakurikuler pencak silat sebaiknya mendukung penuh kegiatan latihan dengan menyediakan fasilitas yang memadai dan waktu latihan yang cukup. Selain itu, penyediaan pelatihan bagi pelatih terkait metode latihan *quickness* bisa

menjadi langkah penting untuk meningkatkan kualitas pengajaran dalam olahraga pencak silat.

3. Bagi Siswa : Bagi para atlet atau siswa yang terlibat dalam ekstrakurikuler pencak silat, diharapkan lebih termotivasi dan konsisten dalam mengikuti latihan *quickness*. Mereka harus memahami pentingnya latihan ini untuk meningkatkan kecepatan reaksi, yang pada akhirnya akan berdampak pada performa dalam pertandingan.

4. Untuk Penelitian Selanjutnya : Peneliti lain yang tertarik dengan topik ini disarankan untuk memperluas cakupan penelitian, baik dengan menambah jumlah sampel maupun mengaplikasikan metode *quickness* pada cabang olahraga lainnya. Penelitian dengan variasi yang lebih luas akan memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai efektivitas latihan *quickness* dalam meningkatkan performa atlet di berbagai bidang olahraga.

5. Bagi Pengembangan Program Latihan : Model latihan *quickness* bisa dikembangkan lebih lanjut dengan menambahkan variasi teknik dan metode yang lebih menantang. Ini bertujuan untuk mempertahankan minat atlet dan meningkatkan efektivitas latihan dalam jangka panjang.