

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa latihan *straight leg-bound* memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan power otot tungkai pada anggota Ekstrakurikuler Pencak Silat SMK Bina Nusa Kabupaten Bekasi. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai T hitung sebesar 1,222 jika dibandingkan dengan nilai kritis untuk hipotesis pada derajat kebebasan $dk = n-1 = 15-1 = 14$ pada tingkat signifikansi $\alpha = 0,05\%$ dengan T tabel 2,145. Dari hasil analisis data, ditemukan bahwa setelah melakukan latihan *Straight Leg-Bound*, terjadi peningkatan yang signifikan dalam *power* otot tungkai. Dengan demikian, latihan *straight leg-bound* dapat dijadikan salah satu bentuk latihan yang efektif meningkatkan *power* otot tungkai dalam menunjang performa gerak dan teknik dasar pencak silat.

B. Saran

Adapun beberapa saran dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Perlu dilakukan evaluasi secara berkala terhadap efektivitas latihan *Straight Leg-Bound* pada para atlet untuk memastikan latihan ini terus memberikan dampak positif terhadap peningkatan *power* tungkai.
2. Disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan melibatkan sampel yang lebih besar guna memperluas pemahaman mengenai efektivitas latihan plyometric dalam meningkatkan komponen fisik atlet.
3. Disarankan untuk pelatih memasukkan latihan *Straight Leg-Bound* secara rutin dalam program latihan pencak silat, disesuaikan dengan kemampuan dan kondisi fisik masing-masing anggota ekstrakurikuler pencak silat, serta memantau perkembangan kekuatan dan *power* otot tungkai secara

sistematis. Pelatih juga dapat mengkombinasikan latihan ini dengan latihan biomotorik untuk mendukung performa teknik secara menyeluruh.

4. Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat dapat lebih aktif dalam mengikuti latihan dengan disiplin, memahami pentingnya latihan fisik yang terstruktur, untuk mendukung perkembangan kemampuan olahraga mereka.
5. Perlu adanya dukungan dari pihak sekolah atau kampus agar dapat menyediakan fasilitas latihan yang memadai dan mendukung penerapan latihan *plyometric* seperti *Straight Leg-Bound*, memberikan dukungan pelatihan bagi pelatih, serta menyusun program ekstrakurikuler yang terstruktur agar dapat meningkatkan prestasi fisik dan teknik para peserta secara optimal.