BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang diuraikan pada bab sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *barrier hops* terhadap kecepatan tendangan lurus atlet pada ekstrakurikuler pencak silat di MTs Yayasan Pendidikan Jaya Penggalian. Hal ini dibuktikan dengan peningkatan signifikan pada kelompok eksperimen sebesar 52,11% berdasarkan nilai mean difference, jauh lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol yang hanya mencatat peningkatan sebesar 4,61%. Hasil analisis Uji Independent Sample T-test yang menunjukkan nilai sig.(2-tailed) < α (α = 0,05), maka H_a diterima dan H_0 ditolak, yang menunjukkan bahwa Terdapat Pengaruh Latihan *Barrier Hops* Terhadap Kecepatan Tendangan Lurus Atlet Pada Ekstrakurikuler Pencak Silat di MTs Yayasan Pendidikan Jaya Penggalian.

5.2 Saran

Melalui hasil yang diperoleh dalam penelitian ini, peneliti menyampaikan beberapa saran, yaitu sebagai berikut :

1. Bagi atlet, hasil penelitian ini bisa digunakan sebagai acuan dalam melatih kecepatan tendangan lurus secara konsisten, khususnya dengan latihan menggunakan *barrier hops*.
2. Bagi Pelatih, dianjurkan untuk mempertimbangkan penggunaan latihan barrier hops sebagai alternatif variasi dalam menyusun program latihan, khususnya yang bertujuan meningkatkan eksplosivitas otot dan akselerasi

tendangan para atlet. Dengan menyusun rancangan latihan yang terstruktur, terencana secara cermat, dan berdasarkan prinsip beban latihan yang tepat, efektivitas dari penerapan metode ini dapat dioptimalkan sehingga hasil yang dicapai menjadi lebih signifikan

3. Bagi Institusi Pendidikan dan Klub Pencak Silat, disarankan untuk menyediakan fasilitas serta peralatan yang memadai guna mendukung pelaksanaan latihan barrier hops dalam program pembinaan atlet. Selain itu, institusi juga diharapkan mendukung pengembangan profesional para pelatih, khususnya dalam penerapan metode-metode latihan terkini yang relevan dengan kebutuhan atlet.
4. Bagi peneliti dimasa mendatang, perlu diperhatikan bahwa penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan khususnya jumlah sampel yang relatif sedikit dan hanya berfokus pada satu jenis tendangan. Untuk itu, disarankan kepada peneliti selanjutnya untuk mengembangkan penelitian ini dengan menambah jumlah atlet, mencakup variasi usia atau tingkat pendidikan atlet, serta mengeksplorasi pengaruh latihan barrier hops terhadap teknik-teknik lain dalam pencak silat.