

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian maka ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *Half squat Variasi* terhadap *power* otot tungkai pada atlet Pencak Silat Merpati Putih Kolat Dispendasu Medan tahun 2012.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *Split Jump* terhadap *power* otot tungkai pada atlet Pencak Silat Merpati Putih Kolat Dispendasu Medan tahun 2012.
3. Latihan *Half Squat Variasi* tidak lebih besar pengaruhnya dari pada latihan *Split Jump* terhadap *power* otot tungkai pada atlet Pencak Silat Merpati Putih Kolat Dispendasu Medan tahun 2012.
4. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *Half Squat Variasi* terhadap hasil tendangan depan pada atlet Pencak Silat Merpati Putih Kolat Dispendasu Medan tahun 2012.
5. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *Split Jump* terhadap hasil tendangan depan pada atlet Pencak Silat Merpati Putih Kolat Dispendasu Medan tahun 2012.
6. Latihan *Half Squat Variasi* tidak lebih besar pengaruhnya dari pada latihan *Split Jump* terhadap hasil tendangan depan pada atlet Pencak Silat Merpati Putih Kolat Dispendasu Medan tahun 2012.

A. Saran

Dari hasil kesimpulan dan pembahasan yang diuraikan diatas, maka dalam hal ini peneliti akan memberikan beberapa saran, antara lain :

1. Untuk para pelatih disarankan untuk menerapkan latihan *Half Squat Variasi* dengan latihan *Split Jump* untuk meningkatkan *Power Otot Tungkai* dan hasil tendangan pada atlet Pencak Silat Merpati Putih Kolat Dispendasu Medan.
2. Kepada para atlet disarankan agar melatih *Power Otot tungkai* dan tendangan depan melalui latihan yang terprogram agar menghasilkan teknik yang baik.
3. Bagi para mahasiswa, terbuka kesempatan untuk meneliti tentang pengaruh dan latihan yang sama namun dengan teknik atau cabang olahraga yang berbeda.