

## BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan mengenai pengaruh latihan *plyometric jump to box* dan *barrier hop* terhadap kemampuan tendangan sabit siswa ekstrakurikuler pencak silat MAN 1 Brebes peneliti mengambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *plyometric jump to box* terhadap kemampuan tendangan sabit.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *plyometric barrier hop* terhadap kemampuan tendangan sabit.
3. Tidak terdapat perbedaan antara kelompok *treatment jump to box* dan kelompok *treatment barrier hop* terhadap kemampuan tendangan sabit.

### B. Saran

1. Bagi pesilat metode latihan *plyometric jump to box* dan *barrier hop* dapat dilakukan untuk meningkatkan kemampuan tendangan sabit jika pesilat bisa berlatih secara rutin.
2. Bagi peneliti selanjutnya:
  - a. Penelitian ini diharapkan dapat dikembangkan lebih baik lagi terutama pada pemberian *treatment* lebih ke keseluruhan teknik dasar dalam pencak silat.
  - b. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan bentuk-bentuk latihan dari *plyometric* yang lainnya sebagai bahan penelitian dan pemilihan sampel yang berbeda.