

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka kesimpulan dalam penelitian ini bahwa latihan metode drill dan interval training terbukti menunjukkan adanya perubahan atau peningkatan kemampuan kualitas tendangan sabit pencak silat yang signifikan pada 10 siswa ekstrakurikuler MTS Plus Al-Hadi Padangan Bojonegoro. Hal ini ditunjukkan oleh peningkatan hasil posttest Tendangan Sabit yang ditunjukkan dengan meningkatnya penilaian kualitas teknik tendangan dalam posttest dibandingkan pretest. Hasil analisis statistik menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam tingkat kualitas teknik tendangan setelah mengikuti program latihan metode drill dan interval training selama empat minggu. Uji normalitas menunjukkan bahwa data pretest dan posttest berdistribusi normal, memungkinkan penggunaan uji statistik parametrik. Uji paired t-test menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kualitas teknik tendangan sabit pencak silat siswa dengan nilai signifikansi 0.000, dimana hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai tersebut lebih kecil dari 0.05, sehingga menegaskan bahwa latihan metode drill dan interval training ini efektif dalam meningkatkan kemampuan kualitas teknik tendangan sabit pencak silat. Kemudian dari hasil uji statistik independent sample test yang digunakan untuk membandingkan antara dua program latihan yakni metode drill dan interval training menunjukkan bahwa metode latihan interval training peningkatannya lebih efektif dibandingkan metode drill, hasil uji tersebut diperkuat dengan nilai rata-rata dari kedua kelompok yang menunjukkan bahwa rata-rata hasil penilaian metode interval training lebih tinggi.

## 5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan ini, terdapat beberapa saran yang dapat diberikan diantaranya sebagai berikut:

1. Pelatih pencak silat dianjurkan untuk mengintegrasikan latihan metode drill dan interval training pada program latihan mereka. Latihan ini terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan kualitas tendangan sabit pencak silat dan performa keseluruhan atlet.
2. Penelitian ini dilakukan selama empat minggu, namun untuk melihat efek jangka panjang dan adaptasi yang lebih komprehensif, disarankan untuk melakukan penelitian dengan periode latihan yang lebih panjang. Hal ini dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam tentang perubahan performa atlet.
3. Penting bagi pelatih untuk melakukan monitoring dan evaluasi berkala terhadap perkembangan atlet. Penggunaan alat pengukur yang tepat Penggunaan alat pengukur yang tepat seperti Form test tendangan sabit pencak silat dapat membantu dalam mengevaluasi peningkatan kemampuan aerobik dan menyesuaikan program latihan sesuai kebutuhan.
4. Penting bagi pelatih untuk mengetahui faktor-faktor yang kemungkinan dapat terjadi selama proses latihan. Dimana faktor tersebut bisa menjadi faktor pendukung maupun hambatan yang mempengaruhi performa atlet.
5. Memperbarui metode latihan dengan pemberian latihan terbaru agar siswa lebih senang dan bersemangat dalam mengikuti program latihan.
6. Diperlukan penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar dan variasi usia pemain untuk mengkonfirmasi temuan ini. Penelitian yang mencakup aspek nutrisi, psikologis, dan faktor eksternal lainnya juga dapat memberikan gambaran yang lebih holistik tentang efektivitas latihan ini.