

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

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

1. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *Squat Jump* terhadap peningkatan *power* tungkai karateka Inkanas *Dojo* PT. Sinar Sosro Tanjung Morawa Tahun 2017.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *Knee tuck Jump* terhadap peningkatan *power* tungkai karateka Inkanas *Dojo* PT. Sinar Sosro Tanjung Morawa Tahun 2017.
3. *Squat Jump* tidak lebih besar pengaruhnya dibandingkan dengan latihan *Knee tuck Jump* terhadap peningkatan *power* tungkai karateka Inkanas *Dojo* PT. Sinar Sosro Tanjung Morawa Tahun 2017.

#### **B. Saran**

Sebagai kelanjutan dari adanya kesimpulan yang diperoleh dari penelitian melihat pengaruh dari latihan *Squat Jump* dan latihan *Knee tuck Jump* terhadap peningkatan *power* tungkai karateka Inkanas *dojo* PT Sinar Sosro Tanjung Morawa Tahun 2017. maka berikut ini dikemukakan beberapa hal yang dapat menjadi pertimbangan yaitu:

1. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *Squat Jump* dan latihan *Knee tuck Jump* terhadap peningkatan *power* tungkai karateka Inkanas dojo PT Sinar Sosro Tanjung Morawa Tahun 2017.
2. Untuk lebih memantapkan hasil penelitian ini, kepada pihak- pihak yang ingin melakukan penelitian agar melakukan penelitian dengan judul yang sama, pada kelompok sampel yang lain.
3. Kepada pelatih, pembina olahraga atau atlet agar memperhatikan bentuk lain yang sesuai dengan peningkatan prestasi karateka dan juga atlet di klub klub olahraga.
4. Kepada para pelatih agar memperhatikan bentuk latihan dalam program latihan yang di buat sesuai dengan tujuan latihan yang ingin dicapai.