

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Latihan *box jump* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil *power* otot tungkai pada atlet taekwondo Hasaku Stabat 2017.
2. Latihan *depth jump* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil *power otot tungkai* pada atlet taekwondo Hasaku Stabat 2017.
3. Latihan *box jump* tidak lebih besar pengaruhnya daripada latihan *depth jump* terhadap hasil *power* otot tungkai pada atlet taekwondo Hasaku Stabat 2017.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan, maka peneliti menyarankan sebagai berikut :

1. Agar pelatih memberikan latihan *box jump* dan latihan *depth jump* karena sama-sama berpengaruh terhadap hasil *power* otot tungkai agar para peneliti selanjutnya melakukan penelitian lanjutan dengan menggunakan sampel yang lebih besar, waktu penelitian yang lebih lama dan program latihan yang baik.
2. Kepada para pelatih agar memperhatikan bentuk latihan dalam program latihan yang dibuat sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai.