

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Latihan *scissor jump* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap *power* otot tungkai pada karateka putra *Dojo Parulian 2 Medan* tahun 2017
2. Latihan *knee tuck jump* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap *power* otot tungkai pada karateka putra *Dojo Parulian 2 Medan* tahun 2017
3. Latihan *scissor jump* tidak lebih baik dari latihan *knee tuck jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada Karateka putra *Dojo Parulian 2 Medan* tahun 2017.
4. Latihan *scissor jump* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kecepatan Tendangan maegeri chudan pada karateka putra *Dojo Parulian 2 Medan* tahun 2017.
5. Latihan *knee tuck jump* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kecepatan Tendangan maegeri chudan pada karateka putra *Dojo Parulian 2 Medan* tahun 2017
6. Latihan *scissor jump* tidak lebih baik dari latihan *knee tuck jump* terhadap kecepatan tendangan maegeri chudan pada Karateka putra *Dojo Parulian 2 Medan* tahun 2017.

## B. Saran

Sebagai kelanjutan dari adanya kesimpulan yang diperoleh dari penelitian yang membandingkan penggunaan dua bentuk latihan *plyometric* yang berbeda dalam meningkatkan kondisi fisik yaitu *power* otot tungkai dan kecepatan tendangan maegeri chudan maka berikut ini dikemukakan beberapa hal yang dapat menjadi pertimbangan yaitu:

1. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa latihan *scissor jump* dan latihan *knee tuck jump* dapat meningkatkan *power* otot tungkai dan kecepatan maegeri chudan. Diharapkan kepada pelatih, instruktur karate dan juga guru-guru olahraga di lapangan khususnya, agar menggunakan kedua bentuk latihan tersebut untuk meningkatkan kemampuan atletnya.
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 atau guru olahraga di sekolah agar memperhatikan bentuk lain yang sesuai dengan peningkatan prestasi siswa.
4. Kepada para pelatih agar memperhatikan bentuk latihan dalam program latihan yang di buat sesuai dengan tujuan latihan yang ingin dicapai.