

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis dengan menggunakan analisis statistik dan pembahasan hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa :

1. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *side to side box suffle* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada atlet Karateka Dojo Parulian-2 Tahun 2020.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *eight square pliometrics pattern* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada atlet Karateka Dojo Parulian-2 Tahun 2020.
3. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan dari latihan *side to side box suffle* dan latihan *eight square pliometrics pattern* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada atlet Karateka Dojo Parulian-2 Tahun 2020.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian yang telah diuraikan sebelumnya, maka dapat dikemukakan beberapa saran bagi peningkatan kondisi fisik karateka adalah, sebagai berikut:

1. Bagi pelatih karateka agar meningkatkan kemampuan kondisi fisik atletnya sehingga dapat meningkatkan kemampuan teknik dan juga taktik bertanding dimana salah satu kondisi fisik yang perlu adalah *power* otot tungkai. Adapun beberapa jenis serangan dengan menggunakan tungkai dalam pertandingan

karateka antara lain *mae geri*, *yoko geri keage*, *yoko geri kekimo*, *mawashi geri*.

Selain itu *power* otot tungkai juga digunakan dalam mendukung aktifitas fisik lainnya seperti melakukan gerakan yang cepat dan juga gerakan yang lincah.

2. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa latihan *side to side box suffle* dan latihan *eight square pliometrics* dapat meningkatkan *power* otot tungkai secara signifikan sehingga kepada pelatih karateka dan juga instruktur agar menggunakan kedua bentuk latihan ini dalam meningkatkan *power* otot tungkai.
3. Bagi peneliti lain, untuk dapat melakukan penelitian yang relevan dengan memperhatikan variabel lain yang mungkin ikut mempengaruhi kemampuan teknik dan juga taktik menyerang dalam pertandingan karate.
4. Penelitian ini baru dilaksanakan terhadap atlet karate di karateka *Dojo Parulian-2* Tahun 2020 saja, oleh karena itu sangat memungkinkan untuk dilakukan di tempat lain dengan kelompok populasi yang lebih luas.
5. Karena penelitian ini sifatnya terbatas maka disarankan bagi peneliti lainnya agar dilakukan penelitian lain dan mengembangkannya atau meneliti dengan variabel lainnya yang berhubungan dengan prestasi karateka baik itu dari segi kondisi fisik, kemampuan teknik dan taktik menyerang bahkan psikologi atlet itu sendiri.