

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Bahwa penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh signifikan dari latihan plyometric terhadap peningkatan power tendangan *Dollyo chagi* pada atlet Mekro Taekwondo Club. Latihan *box jump* dan *lateral jump* sama-sama memberikan dampak positif terhadap kekuatan tendangan, namun terdapat perbedaan tingkat efektivitas di antara keduanya. Hasil analisis menunjukkan bahwa latihan *box jump* memberikan peningkatan power yang lebih besar dibandingkan *lateral jump*. Hal ini diperkuat oleh hasil uji hipotesis yang menolak hipotesis nol dan menerima hipotesis alternatif, bahwa terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara kedua metode latihan tersebut. Temuan ini menegaskan pentingnya pemilihan metode latihan yang tepat dan spesifik untuk mendukung performa atlet, khususnya dalam aspek kekuatan eksplosif tendangan yang sangat menentukan dalam pertandingan Taekwondo.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, disarankan agar pelatih lebih mengutamakan latihan *box jump* karena terbukti lebih efektif meningkatkan power tendangan *Dollyo Chagi*. Program latihan sebaiknya disusun secara sistematis dan konsisten, dengan alat ukur yang akurat. Penelitian lanjutan dengan sampel lebih besar dianjurkan agar hasil lebih luas. Atlet juga perlu berlatih dengan disiplin dan motivasi tinggi untuk hasil maksimal.