

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa *High Intensity Interval Training* (HIIT) memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan *power* otot tungkai atlet kyorugi Taekwondo MIMAC Kota Pematangsiantar. Hal ini terlihat dari adanya peningkatan kemampuan atlet setelah mengikuti program latihan yang diberikan dalam penelitian.

Kemampuan *power* otot tungkai yang diukur melalui tes *Standing Broad Jump* menunjukkan bahwa hasil pengukuran setelah latihan lebih baik dibandingkan dengan hasil pengukuran sebelum latihan. Dengan demikian, program *High Intensity Interval Training* (HIIT) dapat digunakan sebagai salah satu metode latihan yang efektif untuk meningkatkan kemampuan *power* otot tungkai atlet Taekwondo, khususnya pada nomor kyorugi yang membutuhkan kekuatan dan daya ledak otot tungkai dalam melakukan gerakan tendangan.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi pelatih Taekwondo, disarankan untuk menjadikan *High Intensity Interval Training* (HIIT) sebagai salah satu metode latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan *power* otot tungkai atlet, khususnya pada nomor kyorugi yang membutuhkan kekuatan dan daya ledak otot tungkai dalam melakukan tendangan.

2. Bagi para atlet, diharapkan dapat mengikuti program latihan secara disiplin, teratur, dan konsisten agar peningkatan kemampuan fisik, terutama pada aspek *power* otot tungkai yang diukur melalui tes *Standing Broad Jump*, dapat tercapai secara optimal.
3. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian yang sejenis dengan jumlah sampel yang lebih banyak serta menambahkan variabel lain yang berkaitan dengan kemampuan fisik atlet, seperti kecepatan, kelincahan, atau keseimbangan, sehingga dapat memberikan hasil penelitian yang lebih luas dalam bidang ilmu keolahragaan.

