

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya dapat diperoleh kesimpulan yaitu terdapat pengaruh yang signifikan lathan *Plyometric* terhadap hasil kecepatan tendangan *Dollyo Chagi* dalam beladiri atlet Hapkido pada Dojang Lie. Hasil pretest kecepatan tendangan *Dollyo Chagi* dalam beladiri Hapkido pada Dojang Lie memperoleh rata-rata kecepatan tendangan 16,4 sedangkan hasil posttest kecepatan tendangan *Dollyo Chagi* dalam beladiri atlet Hapkido pada Dojang Lie memperoleh rata-rata kecepatan tendangan 20,3.

#### 5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan dari penelitian di atas, dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut:

##### 1. Bagi Pelatih

- a) Mengingat metode latihan yang baik untuk program latihan, khususnya pada latihan kecepatan tendangan *Dollyo Chagi* dalam beladiri atlet Hapkido untuk meningkatkan hasil kecepatan tendangan, maka peneliti menyarankan untuk menggunakan metode latihan *Plyometric Double Leg Speed Hop* sebagai salah satu alternatif program latihan yang dapat diterapkan di klub atletik.
- b) Untuk menerapkan latihan dengan *Plyometric*, sebaiknya pelatih membuat skenario dan program latihan yang lebih matang, sehingga latihan dapat

- c) terjadi secara sistematis sesuai dengan rencana dan pemanfaatan waktu lebih efektif dan tidak terbuang oleh hal-hal yang tidak relevan.

## 2. Bagi peneliti lain

Penelitian ini hanya dilakukan terhadap atlet Hapkido dari Dojang Lie. Oleh karena itu, perlu penelitian lebih lanjut pada klub-klub lain yang berbeda atau pada atlet lainnya agar menghasilkan temuan yang lebih inovatif.

