

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh dari latihan *plyometric double leg speed hop* terhadap peningkatan kecepatan tendangan *Dollyo Chagi* pada atlet Taekwondo di SMP Letjen Jamin Ginting Berastagi.

5.2 Saran

1. Kepada mahasiswa/peneliti agar menjadi masukan sekaligus memacu semangat belajar untuk mengembangkan diri dalam olahraga khususnya cabang olahraga Taekwondo sehingga ke depannya olahraga Taekwondo ini menjadi semakin lebih baik.
2. Kepada pelatih agar bisa memberikan suatu contoh latihan yang baru supaya program latihan berjalan dengan lebih baik.
3. Kepada pelatih terkhusus Taekwondo dapan menggunakan latihan *plyometric* khususnya *double leg speed hop* untuk dapat meningkatkan kemampuan individu atlet karena berdasarkan hasil penelitian dapat meningkatkan kecepatan tendangan *Dollyo Chagi*.
4. Kepada pelatih dan guru olahraga memperhatikan hal lain yang sesuai dengan kebutuhan untuk meningkatkan kemampuan dan prestasi atlet.
5. Kepada para pelatih agar memperhatikan bentuk latihan dalam program latihan yang dibuat sesuai dengan tujuan latihan yang ingin dicapai.