

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil pengujian hipotesis dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Latihan *stride jump crossover* memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada karateka putera sabuk hijau *dojo Shiroite SMA Kartika 1-4 Pematangsiantar* tahun 2013.
2. Latihan *split squat jump* memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada karateka putera sabuk hijau *dojo Shiroite SMA Kartika 1-4 Pematangsiantar* tahun 2013.
3. Latihan *stride jump crossover* tidak lebih besar pengaruhnya daripada latihan *split squat jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada karateka putera sabuk hijau *dojo Shiroite SMA Kartika 1-4 Pematangsiantar* tahun 2013.
4. Latihan *stride jump crossover* memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan kecepatan tendangan *maegeri chudan* pada karateka putera sabuk hijau *dojo Shiroite SMA Kartika 1-4 Pematangsiantar* tahun 2013.
5. Latihan *split squat jump* memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan kecepatan tendangan *maegeri chudan* pada karateka putera sabuk hijau *dojo Shiroite SMA Kartika 1-4 Pematangsiantar* tahun 2013.
6. Latihan *stride jump crossover* tidak lebih besar pengaruhnya daripada latihan *split squat jump* terhadap peningkatan kecepatan tendangan

maegeri chudan pada karateka putera sabuk hijau *dojo Shiroite SMA Kartika 1-4 Pematangsiantar* tahun 2013.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan, maka peneliti menyarankan sebagai berikut:

1. Agar pelatih memberikan latihan *stride jump crossover* dan latihan *split squat jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai dan kecepatan tendangan *maegeri chudan*.
2. Agar para peneliti selanjutnya melakukan penelitian lanjutan dengan menggunakan sampel yang lebih besar, waktu penelitian yang lebih lama, program latihan yang lebih baik dan pengawasan terhadap atlet yang menjadi sampel penelitian.
3. Kepada pelatih khususnya cabang olahraga karate agar memperhatikan bentuk latihan dalam program latihan yang dibuat sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai.