

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. KESIMPULAN

Dari hasil pengujian hipotesis ditarik kesimpulan sebagai berikut.

1. Latihan *Plyometric* memberikan pengaruh terhadap power otot tungkai pada atlet remaja Perguruan Teratai Suci Berastagi
2. Latihan *Plyometric* memberikan pengaruh terhadap kecepatan tendangan pada atlet remaja Perguruan Teratai Suci Berastagi
3. Latihan kelompok *Plyometric* lebih baik daripada bentuk latihan kontrol terhadap *power* otot tungkai pada atlet remaja Perguruan Teratai Suci Berastagi
4. Latihan *Plyometric* lebih baik daripada bentuk latihan kontrol terhadap *kecepatan* tendangan panglima pada atlet remaja Perguruan Teratai Suci Berastagi

#### B. SARAN

Sebagai kelanjutan dari adanya kesimpulan yang diperoleh dari penelitian yang membandingkan penggunaan bentuk latihan *Plyometric* dalam meningkatkan power otot tungkai dan power tendangan panglima. Maka, berikut dikemukakan beberapa hal yang dapat menjadi pertimbangan untuk meningkatkan hasil power otot tungkai dan power tendangan panglima, yaitu.

1. Untuk lebih memantapkan hasil penelitian ini, kepada pihak-pihak yang ingin melakukan penelitian dengan tujuan yang sama, pada kelompok sampel yang lain.
2. Kepada pelatih atau guru olahraga pencak silat agar memperhatikan bentuk latihan yang lain yang sesuai dengan peningkatan prestasi atlet. dan sesuai dengan yang ingin dicapai.
3. Bagi para pembina dan pelatih khususnya Perguruan Teratai Suci Kabanjahe.
4. Bagi atlet Pencak Silat Perguruan Teratai Suci Kabanjahe.
5. Bagian peneliti hasil ini sebagai masukan dan dapat memperkaya Ilmu Pengetahuan Olahraga khususnya bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan.