

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Latihan *knee tuck jump* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap *power* otot tungkai pada karateka putra Club Binaan DISPORA Medan tahun 2016
2. Latihan *split jump* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap *power* otot tungkai pada karateka putra Club Binaan DISPORA Medan tahun 2016
3. Latihan *knee tuck jump* lebih baik dari latihan *split jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada Karateka putra Club Binaan Dispora Medan Tahun 2016.
4. Latihan *knee tuck jump* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kecepatan Tendangan *maegery chudan* pada karateka putra Club Binaan DISPORA Medan tahun 2016
5. Latihan *split jump* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kecepatan Tendangan *maegery chudan* pada karateka putra Club Binaan DISPORA Medan tahun 2016
6. Latihan *knee tuck jump* lebih baik dari latihan *split jump* terhadap kecepatan Tendangan *maegery chudan* pada Karateka putra Club Binaan Dispora Medan Tahun 2016.

## B. Saran

Sebagai kelanjutan dari adanya kesimpulan yang diperoleh dari penelitian yang memperbandingkan penggunaan dua bentuk latihan *plyometric* yang berbeda untuk meningkatkan kondisi fisik yaitu *power* otot tungkai dan kecepatan Tendangan *maegery chudan* maka berikut ini dikemukakan beberapa hal yang dapat menjadi pertimbangan yaitu:

1. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa latihan *knee tuck jump* dan latihan *split jump* dapat meningkatkan *power* otot tungkai dan kecepatan *maegery chudan* diharapkan kepada pelatih, instruktur karate dan juga guru- guru olahraga di lapangan khususnya agar menggunakan kedua bentuk latihan tersebut untuk meningkatkan kemampuan atletnya.
2. Untuk lebih memantapkan hasil penelitian ini, kepada pihak- pihak yang ingin melakukan penelitian agar melakukan penelitian dengan judul yang sama, pada kelompok sampel yang lain.
3. Kepada pelatih atau guru olahraga di sekolah agar memperhatikan bentuk lain yang sesuai dengan peningkatan prestasi siswa.
4. Kepada para pelatih agar memperhatikan bentuk latihan dalam program latihan yang di buat sesuai dengan tujuan latihan yang ingin dicapai.