

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Tidak terdapat pengaruh yang signifikan latihan *Double Leg Bound* terhadap kecepatan tendangan *maegeri chudan* dan *power* otot tungkai pada atlet putra umur 14-16 tahun Perguruan Kei Shin Kan Dojo Medan Tuntungan Tahun 2016
2. Tidak terdapat pengaruh yang signifikan latihan *Alternate Leg Bound* terhadap kecepatan tendangan *maegeri chudan* dan *power* otot tungkai pada atlet putra umur 14-16 tahun Perguruan Kei Shin Kan Dojo Medan Tuntungan Tahun 2016
3. Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *Double Leg Bound* dengan latihan *Alternate Leg Bound* terhadap kecepatan tendangan *Maegeri Chudan* pada atlet putra umur 14-16 tahun Perguruan Kei Shin Kan Dojo Medan Tuntungan Tahun 2016.
4. Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *Alternate Leg Bound* dengan latihan *Alternate Leg Bound* kecepatan tendangan *maegeri chudan* dan *power* otot tungkai pada atlet putra umur 14-16 tahun Perguruan Kei Shin Kan Dojo Medan Tuntungan Tahun 2016.
5. Tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *Double Leg Bound* dengan latihan *Alternate Leg Bound* terhadap kecepatan tendangan

*maegeri chudan* dan *power* otot tungkai pada atlet putra umur 14-16 tahun Perguruan Kei Shin Kan Dojo Medan Tuntungan Tahun 2016.

6. Tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *Double Leg Bound* dengan latihan *Alternate Leg Bound* terhadap *power* otot tungkai dan kecepatan tendangan *maegeri chudan* pada atlet putra umur 14-16 tahun Perguruan Kei Shin Kan Dojo Medan Tuntungan Tahun 2016.

## **B. Saran**

Sebagai kelanjutan dari adanya kesimpulan yang diperoleh dari penelitian yang membandingkan dua bentuk latihan, maka dikemukakan beberapa hal yang dapat menjadi pertimbangan untuk meningkatkan hasil kecepatan tendangan *maegeri chudan* dan *power* otot tungkai pada atlet karate khususnya di Sumatera Utara, yaitu:

1. Kepada pelatih dan guru agar memperhatikan bentuk latihan, program latihan yang sesuai untuk peningkatan tujuan yang ingin dicapai dalam peningkatan prestasi.
2. Kepada para atlet diharapkan lebih berkonsentrasi dan fokus dalam menjalankan program latihan yang telah diberikan oleh pelatih.
3. Kepada para pembaca, disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan dalam pengembangan untuk meningkatkan fisik, teknik dan taktik dalam olahraga karate.