

BAB V

Kesimpulan dan Saran

A. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *Single-Leg Stride Jump*, *Double-leg Butt Kick* dan *Knee-Tuck Jump* terhadap peningkatan kecepatan tendangan *maegeri chudan* pada atlet karate *Kei Shin Kan* HKBP Sidorame Medan tahun 2016.

B. Saran

Sebagai kelanjutan dari adanya kesimpulan yang diperoleh dari penelitian yang mempergunakan tiga bentuk latihan *plyometrics* untuk meningkatkan kecepatan tendangan *maegeri chudan* maka berikut ini dikemukakan beberapa hal yang dapat menjadi pertimbangan dalam melaksanakan latihan yaitu:

1. Sebagai kelanjutan dari adanya kesimpulan yang diperoleh dari penelitian yang mempergunakan tiga bentuk latihan *plyometrics* untuk meningkatkan kecepatan dan alangkah lebih baiknya ditambahkan dengan bentuk-bentuk latihan yang mendukung khusus untuk meningkatkan kecepatan tendangan *maegeri chudan*.
2. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa latihan *Single-Leg Stride Jump*, *Double-leg Butt Kick* dan *Knee-Tuck Jump* dapat meningkatkan kecepatan tendangan *maegeri chudan* pada atlet karate. Pelatih dan juga guru-guru olahraga di lapangan dapat menggunakan ketiga bentuk latihan tersebut untuk meningkatkan kemampuan individu atletnya.

3. Untuk lebih memantapkan hasil penelitian ini, kepada pihak-pihak yang ingin melakukan penelitian agar melakukan penelitian dengan judul yang sama, pada kelompok dan sampel yang berbeda.
4. Kepada pelatih atau guru olahraga di sekolah agar memperhatikan lain yang sesuai dengan peningkatan prestasi atlet atau siswa.
5. Kepada para pelatih agar memperhatikan bentuk latihan dalam program latihan yang dibuat sesuai dengan tujuan latihan yang ingin dicapai.