

**BAB V**  
**KESIMPULAN DAN SARAN**

**A. Kesimpulan**

Dari hasil pengujian hipotesis dan hasil penelitian maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *double leg bound* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada atlet putra *Tiger taekwondo club* Binjai tahun 2017.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *single leg bound* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada atlet putra *Tiger taekwondo club* Binjai tahun 2017.
3. *Double leg bound* tidak lebih besar pengaruhnya dibandingkan dengan latihan *single leg bound* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada atlet putra *Tiger taekwondo club* Binjai tahun 2017.
4. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *double leg bound* terhadap peningkatan hasil kecepatan tendangan *deol o chagi* pada atlet putra *Tiger taekwondo club* Binjai tahun 2017.
5. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *single leg bound* terhadap peningkatan hasil kecepatan tendangan *deol o chagi* pada atlet putra *Tiger taekwondo club* Binjai tahun 2017.
6. *Double leg bound* tidak lebih besar pengaruhnya dibandingkan dengan latihan *single leg bound* terhadap peningkatan hasil kecepatan tendangan *deol o chagi* pada atlet putra *Tiger taekwondo club* Binjai tahun 2017.

## B. Saran

1. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa latihan *double leg bound* dan *single leg bound* terdapat peningkatan *power* otot tungkai.
2. Kepada para pelatih dan pembina taekwondo, dalam meningkatkan *power* otot tungkai dan hasil kecepatan tendangan *deol o chagi* agar kiranya dapat memberikan latihan-latihan yang sesuai dengan manfaatnya.
3. Kepada para pelatih taekwondo agar pembuatan program latihan harus sesuai dengan target yang ingin dicapai.
4. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti gaya latihan lain yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan *power* otot tungkai dan hasil tendangan *deol o chagi*.