

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis ditarik kesimpulan bahwa latihan *straight pike jump* dan latihan *split squat with cycle* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kecepatan tendangan *maegery chudan* pada putra *Dojo* Perguruan Inkans Methodist Tanjung Morawa Kabupaten Deliserdang Tahun 2017.

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 kecepatan *maegery chudan* maka berikut ini dikemukakan beberapa hal yang dapat menjadi pertimbangan yaitu:

1. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa latihan *straight pike jump* dan latihan *split squat with cycle* dapat meningkatkan tendangan 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.