

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis dan pengujian hipotesis, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh variasi latihan *plyometric* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada atlet putra *Junior Dewa Taekwondo Team Medan Tahun 2025*.

5.2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi peneliti lain disarankan untuk meneliti dengan ruang lingkup yang lebih luas yang dapat memengaruhi *power* otot tungkai atlet.
2. Kepada pelatih agar memperhatikan bentuk latihan, program latihan yang sesuai untuk peningkatan tujuan yang ingin dicapai dalam peningkatan prestasi.
3. Kepada para atlet diharapkan lebih berkonsentrasi dan fokus dalam menjalankan program latihan yang telah diberikan oleh pelatih.

Selain itu, berdasarkan keterbatasan dalam penelitian ini, peneliti juga memberikan saran sebagai berikut:

1. Penelitian selanjutnya disarankan untuk dilakukan dengan durasi latihan yang lebih lama agar dapat melihat adaptasi fisiologis otot tungkai secara lebih optimal dan berkelanjutan.
2. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan fasilitas latihan yang lebih lengkap, seperti di pusat kebugaran (*gym*) atau tempat latihan

yang memiliki peralatan *plyometric* yang memadai, sehingga program latihan dapat dilaksanakan secara lebih optimal.

3. Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan jumlah partisipan yang lebih banyak serta mencakup kelompok usia, jenis kelamin, dan tingkat kemampuan yang berbeda agar hasil penelitian memiliki daya generalisasi yang lebih luas.

