

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 *Side hop* terhadap peningkatan *power* otot tungkai siswa putra karateka *Dojo* Sekolah Budi Murni Medan Estate Tahun 2012
2. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *Single leg speed hop* terhadap peningkatan *power* otot tungkai siswa putra karateka *Dojo* Sekolah Budi Murni Medan Estate Tahun 2012
3. Latihan *Side hop* tidak lebih besar pengaruhnya dibandingkan latihan *Single leg speed hop* terhadap peningkatan *power* otot tungkai siswa putra karateka *Dojo* Sekolah Budi Murni Medan Estate Tahun 2012
4. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *Side hop* terhadap kecepatan tendangan *Maegeri Chudan* siswa putra karateka *Dojo* Sekolah Budi Murni Medan Estate Tahun 2012
5. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *Single leg speed hop* terhadap kecepatan tendangan *Maegeri Chudan* siswa putra karateka *Dojo* Sekolah Budi Murni Medan Estate Tahun 2012
6. Latihan *Side hop* tidak lebih besar pengaruhnya dibandingkan latihan *Single leg speed hop* terhadap kecepatan tendangan *Maegeri Chudan* siswa putra karateka *Dojo* Sekolah Budi Murni Medan Estate Tahun 2012

B. Saran

1. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa latihan *Side hop* dan latihan *Single leg speed hop* dapat meningkatkan *power* otot tungkai.
2. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa latihan *Side hop* dan latihan *Single leg speed hop* dapat meningkatkan kecepatan tendangan *maegeri chudan*.
3. Kepada para pelatih dan pembina karate, dalam meningkatkan *power* otot tungkai dan kecepatan tendangan *Maegeri Chudan* agar kiranya dapat memberikan latihan – latihan yang dapat meningkatkan *power* otot tungkai dan kecepatan tendangan tersebut .
4. Kepada para pelatih karate agar pembuatan program latihan harus sesuai dengan target yang ingin dicapai.
5. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti gaya latihan lain yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan *power* otot tungkai dan kecepatan tendangan *Maegeri Chudan* .
6. Perlu diadakan penelitian lebih lanjut dengan jumlah populasi dan sampel yang lebih besar lagi agar kiranya dapat melihat seberapa besar pengaruh latihan *Side hop* dan latihan *Single leg speed hop* terhadap peningkatan *power* otot tungkai dan kecepatan tendangan *Maegeri Chudan* .