

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terdapat di bab IV, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Latihan dengan metode plyometrik *depth jump with lateral movement* dapat meningkatkan kecepatan tendangan *mawashi geri* di Dojo Karate ASKI Tambun. Dengan rata peningkatan sebesar 1,106 detik dan nilai t -hitung sebesar 6,5599.
2. Latihan dengan metode plyometrik *side to side box shuffle* dapat meningkatkan kecepatan tendangan *mawashi geri* di Dojo Karate ASKI Tambun. Dengan rata peningkatan sebesar 0,958 detik dan nilai t -hitung sebesar 6,302.
3. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada kelompok latihan *depth jump with lateral movement* dan kelompok latihan *side to side box shuffle* terhadap peningkatan kecepatan tendangan *mawashi geri* pada atlet di Dojo Karate ASKI Tambun , menghasilkan nilai t -hitung sebesar 0,6696. berada dibawah t -tabel 2,101.

B. SARAN

dari hasil penelitian ini peneliti ingin menyampaikan beberapa saran sebagai berikut :

1. Agar memperhatikan masing masing individu sampel dalam memberikan *treatment*, yaitu sampel yang terlatih, mengerti tentang teknik dalam beladiri karate, serta memiliki kemampuan yang seimbang.
2. Pembuatan program latihan harus tepat dan sesuai dengan yang dibutuhkan agar hasil latihan sesuai dengan yang diinginkan, yang bertujuan agar penelitian dapat menghasilkan data yang akurat.
3. Sebaiknya para atlet senantiasa meningkatkan latihan pliometrik *depth jump* dan *Side to side box shuffle* agar kecepatan otot tungkai dapat meningkat untuk mencapai prestasi yang lebih baik.
4. Bagi yang ingin melakukan penelitian yang serupa , sebaiknya diperhatikan jalannya pelaksanaan latihan yang dilakukan oleh atlet, menggunakan atlet dengan kriteria yang sesuai dalam melakukan latihan dengan metode pliometrik.
5. Untuk pelatih diharapkan latihan *plyometric* dapat terus dijadikan sebagai variasi-variasi latihan dalam meningkatkan kecepatan dan kekuatan otot tungkai.