

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan tujuan penelitian yaitu mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan *plyometric* terhadap *power* otot tungkai pada atlet junior *taekwondo* unit A2TC Kota Bekasi, maka telah ditarik kesimpulan sebagai berikut:

- Berdasarkan hasil uji statistik, didapatkan adanya perbedaan rata-rata pada hasil tes *vertical jump* antara sebelum dan sesudah pemberian latihan *plyometric* dengan hasil  $t \text{ hitung} = 17,4 > t \text{ tabel} (2,16)$ . Sehingga  $H_0$  ditolak.

#### **B. Saran - Saran**

Berdasarkan kesimpulan penelitian, didapatkan beberapa saran, antara lain:

1. Bagi peneliti selanjutnya dapat meneliti variabel lain sebagai faktor yang mempengaruhi *power* otot tungkai pada atlet seperti aktifitas yang dilakukan di luar program latihan, kondisi fisik, dan kondisi psikologi atlet.
2. Bagi pelatih diharapkan dapat menerapkan metode program latihan dan tes *vertical jump* seperti yang telah diteliti sehingga dapat dilakukan pada latihan selanjutnya.
3. Bagi Atlet diharapkan dapat mengaplikasikan program latihan baik di dalam *Dojang* maupun di luar *Dojang*.

4. Bagi *Dojang*, yaitu klub Taekwondo A2TC Kota Bekasi diharapkan dapat memperbaiki program latihan yang sudah ada agar menjadi lebih baik lagi dengan menjadikan program latihan yang telah diteliti sebagai acuan.
5. Bagi perguruan tinggi yaitu Universitas Islam 45 Bekasi diharapkan untuk penelitian dengan judul serupa dapat menggunakan metode lain dalam upaya meningkatkan *power* otot tungkai seperti tes *standing board jump*.