

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan pada tujuan penelitian yang telah dipaparkan pada BAB I, yaitu untuk mengetahui pengaruh metode latihan Plyometric Jump Box dan Leg Extension terhadap Power Tungkai atlet Taekwondo, maka berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data serta pengujian hipotesis, dapat disimpulkan bahwa :

1. Latihan Plyometric Jump Box berpengaruh signifikan terhadap Power Tungkai atlet Taekwondo yang diperoleh Unit Kegiatan Mahasiswa Taekwondo Universitas Pendidikan Indonesia.
2. Latihan Leg Extension tidak berpengaruh signifikan terhadap peningkatan Power Tungkai atlet Taekwondo yang diperoleh Unit Kegiatan Mahasiswa Taekwondo Universitas Pendidikan Indonesia.
3. Tidak terdapat perbedaan pengaruh signifikan antara latihan Plyometric Jump Box dan Leg Extension terhadap Power Tungkai atlet Taekwondo yang diperoleh Unit Kegiatan Mahasiswa Taekwondo Universitas Pendidikan Indonesia.

5.2. Saran

Atas dasar hasil penelitian ini, maka saran-saran yang dapat dikemukakan adalah sebagai berikut :

1. Bagi para pembina dan pelatih taekwondo khususnya untuk atlet taekwondo agar lebih fokus pada saat berlatih, karena akan mempengaruhi performa dan pencapaian prestasi.
2. Berkaitan dengan penulis lakukan, sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut dengan metode yang berbeda dengan penelitian ini.
3. Bagi para atlet khususnya agar hasil penelitian ini bisa dijadikan salah satu acuan dalam latihan ataupun pertandingan.
4. Bagi peneliti selanjutnya penulis berharap agar dapat menyempurnakan penelitian dengan wawasan dan cakupan yang luas, karena penulis masih

merasa memiliki banyak kekurangan dalam penelitian ini karena keterbatasan, waktu serta materi.