

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan menggunakan *resistance band* terhadap peningkatan *power* tungkai pada atlet *kyorugi* taekwondo, serta latihan *resistance band* ini dapat dipakai untuk meningkatkan *power* tungkai.

5.2 Implikasi

Implikasi yang peneliti harapkan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 5.2.1 Dapat dijadikan sumber referensi bagi para pelatih dalam melatih *power* tungkai pada atlet dengan latihan menggunakan *resistance band*
- 5.2.2 Menjadikan penelitian ini referensi pengembangan penelitian selanjutnya bagi mahasiswa di bidang olahraga dan kesehatan.

5.3 Rekomendasi

Selain itu peneliti juga memberikan beberapa rekomendasi untuk penelitian selanjutnya diantaranya:

- 5.3.1 Melakukan penelitian dengan kelompok umur yang berbeda dan lebih banyak sampel.
- 5.3.2 Memodifikasi alat latihan *resistance band* dengan menggunakan *resistance band* khusus ada pengaitnya agar lebih efisien.
- 5.3.3 Membandingkan latihan menggunakan *resistance band* dengan latihan *plyometric* yang biasa dipakai dalam melatih kemampuan melompat atlet.