

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dengan judul “pengaruh kombinasi latihan naik turun tangga dan lompat kijang terhadap peningkatan *power* taekwondo” sesuai dengan kriteria penelitian, berdasarkan treatment tersebut penulis dapat menarik beberapa kesimpulan dengan variabel yang terdapat dalam judul penelitian, kesimpulan tersebut yakni:

1. Latihan naik turun tangga memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *power* taekwondo. Simpulan ini penulis tarik berdasarkan pada hasil uji analisis data yang dilakukan oleh penulis, simpulan penelitian ini juga memberikan simpulan bahwa terkait dengan hipotesis pertama berbunyi “terdapat pengaruh yang signifikan latihan pliometrik naik turun tangga terhadap peningkatan kemampuan *power* tendangan pada atlet Taekwondo” diterima.
2. Latihan lompat kijang memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *power* taekwondo. simpulan ini dapat penulis tarik merujuk pada hasil uji analisis data yang dilakukan oleh penulis, simpulan ini juga memberikan simpulan bahwa terkait dengan hipotesis kedua yang berbunyi “terdapat pengaruh yang signifikan latihan pliometrik lompat kijang terhadap peningkatan kemampuan *power* tendangan pada atlet Taekwondo” diterima.
3. Berdasarkan hasil uji *independent sample t-test* tidak terdapat perbedaan peningkatan *power* dari kelompok latihan naik turun tangga dan latihan lompat kijang. keduanya sama-sama memberikan peningkatan *power* taekwondo. Namun, berdasarkan hasil tes awal dan tes akhir antara latihan naik turun tangga dan lompat kijang bahwasannya latihan lompat kijang lebih memberikan pengaruh terhadap peningkatan *power* taekwondo. Berdasarkan data yang diperoleh di lapangan baik metode latihan naik turun tangga dan lompat kijang bisa dijadikan sebagai metode untuk meningkatkan *power* taekwondo, namun demikian hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis ketiga berbunyi “terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan latihan

pliometrik naik turun tangga dan lompat kijang terhadap peningkatan kemampuan *power* tendangan pada atlet Taekwondo” diterima, dimana latihan lompat kijang memberikan pengaruh yang lebih baik dibandingkan latihan naik turun tangga.

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* pada atlet dengan kombinasi latihan naik turun tangga dan lompat kijang. kombinasi latihan ini akan membantu atlet dalam mencapai peningkatan signifikan dalam kekuatan tubuh bagian bawah yang sangat dibutuhkan dalam cabang olahraga taekwondo.
- 5.2.2. Menjadikan penelitian ini referensi pengembangan penelitian selanjutnya bagi mahasiswa di bidang Pendidikan Kepelatihan Olahraga.

5.3 Rekomendasi

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

- 5.3.1 Bagi Pelatih dapat membantu atlet meningkatkan kekuatan dan daya ledak tubuh (*power*) yang sangat dibutuhkan dalam cabang olahraga taekwondo, serta menjaga keselamatan dan efektivitas latihan.
- 5.3.2 Bagi atlet agar latihan dapat memberikan dampak positif terhadap *power* taekwondo, atlet penting untuk melakukannya secara konsisten. Latihan naik turun tangga dan lompat kijang harus dimasukkan ke dalam rutinitas latihan secara teratur, misalnya 3 kali seminggu, agar tubuh atlet dapat beradaptasi dan berkembang.
- 5.3.3 Bagi organisasi UKM Taekwondo UPI sebaiknya menyusun program latihan yang terstruktur, menggabungkan latihan naik turun tangga dan lompat kijang untuk meningkatkan *power* taekwondo. Program latihan dapat disesuaikan dengan tingkat kemampuan anggota, dimulai dari tingkat pemula hingga lanjut, dan dilakukan secara bertahap untuk menghindari cedera.

5.3.4 Bagi lembaga mengingat taekwondo adalah salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan dalam multi *event* maka diperlukan kurikulum yang dapat disesuaikan dengan di lapangan, baik dosen maupun mahasiswa dapat memperhatikan dengan hasil penelitian ini.

Demikian simpulan, implikasi dan saran dari penulis yang berjudul “ Pengaruh Kombinasi Latihan Pliometrik Naik Turun Tangga dan Lompat Kijang Terhadap Peningkatan *Power* Taekwondo. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi para pembaca, atlet dan pelatih khususnya yang bergiat di cabang olahraga taekwondo dalam mempersiapkan atletnya untuk mempersiapkan dan membangun mental atletnya dalam menghadapi berbagai tantangan.