

## BAB V

### SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data pengaruh latihan *plyometric* menggunakan *ankle weight* terhadap peningkatan power otot tungkai pada cabang olahraga taekwondo. maka Peneliti memperoleh kesimpulan sebagai berikut:

Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *plyometric* menggunakan *ankle weight* terhadap peningkatan power otot tungkai pada cabang olahraga taekwondo. Hal ini ditunjukkan dengan hasil signifikansi 0,001 dengan probabilitas dan signifikansi lebih kecil dari yang diharapkan ( $< 0,05$ ). *Plyometric* menggunakan *ankle weight* adalah salah satu metode latihan yang efektif untuk meningkatkan power otot tungkai, mengembangkan keterampilan gerak kekuatan dan kecepatan dalam tendangan.

#### 5.2 Implikasi

Implikasi dari penelitian ini sangat relevan bagi para pelatih dan atlet taekwondo. Hasil penelitian memberikan bukti empiris mengenai efektivitas latihan *plyometric* menggunakan *ankle weight* sebagai salah satu metode latihan untuk meningkatkan power otot tungkai, yang merupakan komponen penting dalam performa tendangan dan gerakan eksplosif lainnya dalam taekwondo. Pelatih dapat mempertimbangkan untuk mengintegrasikan program latihan *plyometric* dengan *ankle weight* ke dalam rutinitas latihan untuk meningkatkan kemampuan atlet mereka dan tidak hanya itu.

#### 5.3 Rekomendasi

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, penulis memberikan beberapa rekomendasi yang dapat dijadikan sebagai masukan untuk peneliti selanjutnya, adapun rekomendasi yang penulis berikan sebagai berikut :

1. Bagi para pelatih dan pemula khususnya yang mengikuti cabang olahraga taekwondo, latihan *plyometric* menggunakan *ankle weight* ini dapat menjadi salah satu latihan yang efektif untuk meningkatkan power otot tungkai karena latihan yang dapat disesuaikan dan divariasikan pada setiap gerakannya.

2. Bagi peneliti yang akan melakukan penelitian serupa, sebaiknya mengembangkan dan melaksanakan penelitian ini lebih baik lagi, karena masih banyak kekurangan yang dilakukan oleh penulis. Seperti untuk sampel yang kurang banyak dan latihan yang digunakan untuk cabang olahraga lain.