

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan pada tujuan penelitian yang telah dipaparkan, yaitu untuk mengkaji pengaruh latihan *plyometrics depth jump* terhadap peningkatan power atlet taekwondo, maka berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data serta pengujian hipotesis, dapat disimpulkan bahwa “Latihan *Plyometric Depth Jump* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan *power* tungkai yang diperoleh atlet taekwondo Pelatcab Bandung Barat”.

5.2 Implikasi

Berdasarkan kesimpulan, penulis memiliki implikasi agar dengan adanya hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai kajian ilmiah, teori dan bagi penulis selanjutnya mengenai pengaruh Latihan *Plyometric Depth Jump* terhadap peningkatan *power* tungkai atlet taekwondo. Hasil penelitian ini dapat dijadikan salah satu acuan atau bahan pertimbangan bagi para pelatih taekwondo untuk bisa mengembangkan kemampuan atletnya pada latihan dalam bentuk *plyometric* untuk meningkatkan *power* tungkai atlet.

5.3 Saran

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

1. Bagi para pembina dan pelatih agar sedikit memperhatikan faktor faktor yang mempengaruhi kemampuan *power* tungkai yang sangat memberikan kontribusi terhadap pertandingan khususnya dalam *kyorugi*. Bisa menerapkan latihan *Plyometric Depth Jump* untuk meningkatkan *power* tungkai.
2. Berkaitan dengan penulis lakukan, sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut dengan metode yang berbeda dengan penelitian ini.

3. Bagi para atlet taekwondo agar hasil penelitian ini bisa dijadikan acuan dalam latihan.
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 tenaga, waktu serta materi.