

BAB V

PENUTUP

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah diuraikan pada BAB sebelumnya, maka hasil penelitian yang dilakukan selama dua bulan dapat disimpulkan bahwa:

Plyometric adalah bentuk latihan *explosive power* dengan karakteristik menggunakan kontraksi otot yang sangat kuat dan cepat, yaitu otot selalu berkontraksi baik saat memanjang (*eccentric*) maupun saat memendek (*concentric*) dalam waktu cepat, sehingga selama bekerja otot tidak ada waktu relaksasi. Sehingga dalam bentuk latihan *double leg speed hops* terhadap peningkatan power otot tungkai pada atlet karate putra dojo Fakultas Ilmu – Ilmu Kesehatan dan Keolahragaan Universitas Negeri Gorontalo memiliki pengaruh yang sangat baik.

Double leg speed hops tersebut merupakan bentuk latihan melompat memantul yang sangat efektif untuk meningkatkan power otot tungkai. James C. Radcliffe & Robert C. Farentinos (2002) berpendapat, “ lompat memantul menekankan pada melompat untuk mencapai ketinggian maksimum dan juga jarak horisontal”.

Latihan *double leg speed hops* memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan power otot tungkai pada atlet karate putra dojo Fakultas Ilmu – Ilmu Kesehatan dan Keolahragaan Universitas Negeri Gorontalo.

5.2 Saran

Sehubungan dengan hasil penelitian yang dikemukakan di atas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yang kiranya dapat dijadikan pedoman bagi para pelatih dan mahasiswa yang ada di Jurusan Pendidikan Keolahragaan sebagai berikut :

1. Dalam rangka mengembangkan potensi kemampuan beladiri pada cabang olahraga karate guna meningkatkan keterampilannya khususnya kemampuan power otot tungkainya , maka sangat efektif diterapkannya latihan double leg speed hops.
2. Dalam merencanakan program latihan, hendaklah dikaji dengan benar bentuk bentuk latihan yang akan digunakan, sebab prinsip latihan double leg speed hops berbeda halnya dengan melatih komponen fisik latihan lainnya.