

BAB V

PENUTUP

5.1 Simpulan

Dari hasil pengujian *pre-test* dan *pos-test* menunjukkan harga t_{hitung} sebesar 11,48 sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t_{daftar} 2,09 ternyata harga t_{hitung} telah berada didalam daerah penerimaan H_A dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_A diterima dan tidak dapat menerima H_0 . Jadi dapat disimpulkan bahwa latihan *Split jump* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *power* tungkai.

Sedangkan dalam pengujian data *normalitas* yang diperoleh bahwa data *variabel* latihan *split jump* terdapat peningkatan *power* tungkai pada permainan karateka merupakan data yang berasal dari distribusi normal serta dalam pengujian *homogenitas* data *variabel* latihan *split jump* terdapat peningkatan pada *power* tungkai dari data populasi yang *homogen* (sama)

5.2 Saran

Sehubungan dengan hasil penelitian yang dikemukakan diatas, maka peneliti dapat memberikan saran yang kiranya dapat memberikan pedoman bagi para peneliti dan mahasiswa yang ada di jurusan pendidikan kepelatihan olahraga sebagai berikut :

- 5.2.1 Peran berbagai pihak khususnya di kalangan mahasiswa, agar dapat meningkatkan bakat dan prestasi yang sudah didapatkan. Peran seorang pelatih sangat dibutuhkan terutama dalam memberikan bentuk latihan serta *motivasi* untuk berlatih.

- 5.2.2 Untuk meningkatkan prestasi dibutuhkan kerja keras dan latihan yang teratur, terukur dan terarah sesuai dengan latihana masing-masing.
- 5.2.3 Dalam rangka memacu seorang karate guna meningkatkan keterampilannya khususnya latihan *split jump* peningkatan *Power* Tungkai maka sangat efektif diterapkan.