

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **1.1.Simpulan**

Berdasarkan hasil analisis dan uji statistik penelitian yang d bahas pada bab sebelumnya, maka hasil penelitian yang sya lakukan dapat di simpulkan bahwa:

5.1.1 Terdapat pengaruh peletihan *lateral cone hop* terhadap kekuatan otot tungkai pada siswa karateka SMP Negeri 8 Gorontalo. Hal ini dapat dilakukan berdasarkan hasil pengujian pree-test dan post-test pada tes kekuatan otot tungkai menunjukkan harga  $t_{hitung}$  sebesar 8,19. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harag  $t_{daftar}$  2.00. Ternyata harga  $t_{hitung}$  telah berada di dalam daerah penerimaan  $H_A$ .

#### **5.2. Saran**

Sehubunagan dengan hasil penelitian yang telah di kemukakan di atas, maka peneliti dapat memberikan saran sran yang kiranya dapat dijadikan pedoman bagi para peneliti serta mahasiswa jurusan pendidikan kepelatihan olahraga sebagai berikut:

5.2.1. Dalam rangka memacu seorang karateka guna meningkatkan keterampilannya khususnya latihan *lateral cone hop* terhadap kekutan otot tungkai, maka dari itu sangat efektif diterepkan latihan *lateral cone hop*.

5.2.2. Dalam merencanakan program latihan, hendaknya dikaji dengan benar bentuk-bentuk latihan yang akan digunakan, sebab prinsip latihan *lateral cone hop* berbeda dengan komponen latihan lainnya.

5.2.3. Perlu diadakan penelitian lebih lanjut sejalan dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi lebih khusus dalam dunia olahraga.