

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

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

- 5.1.1 Terdapat pengaruh latihan *plyometrik front cone hops* terhadap hasil kemampuan power otot tungkai cabang olahraga karate siswa karateka di SMA Negeri 1 Boliyohuto.
- 5.1.2 Latihan *plyometrik front cone hops* memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan power otot tungkai pada cabang olahraga karate

5.2 Saran

Sehubungan dengan kesimpulan dalam penelitian ini, maka penulis dapat mengemukakan beberapa saran sebagai berikut :

- a. Dalam upaya untuk memacu kemampuan siswa dalam memaksimalkan kemampuan dari power otot tungkai, maka sangat tepat jika digunakan bentuk latihan *plyometrik front cone hops*. Karena itu kepada guru penjaskes dan pelatih cabang olahraga karate diharapkan agar dapat menerapkan bentuk latihan *plyometrik front cone hops* dalam pembelajaran maupun pada kegiatan latihan diluar jam sekolah.
- b. Pengembangan minat dan bakat yang dimiliki oleh siswa terutama dalam cabang olahraga karate pada dasarnya tidak semata-mata tergantung pada pembinaan guru dan pelatih, tetapi juga sangat ditentukan oleh dukungan dan motivasi dari orang tua. Karena itu kepada orang tua diharapkan dapat memberikan motivasi kepada setiap anak untuk melakukan aktifitas latihan

diluar jam sekolah. Motivasi dimaksud berupa dukungan moril maupun penyediaan fasilitas untuk menunjang kegiatan latihan.

- c. Kepada siswa yang memiliki minat dan bakat dalam cabang olahraga karate diharapkan agar dapat melakukan latihan secara intensif diluar jadwal yang telah ditetapkan dengan mengaplikasikan teori-teori latihan yang diperoleh melalui proses belajar mengajar.