

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil pembahasan dan analisis data yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis penulis yang berbunyi “terdapat pengaruh yang signifikan pada pelatihan *double leg bound* terhadap peningkatan *power* otot tungkai dalam olahraga karate” dapat diterima.

Hal ini terbukti dengan *menerapkan* bentuk pelatihan *double leg bound* dan memberikan dampak yang positif dan baik terhadap kemampuan *power* otot tungkai pada mahasiswa jurusan pendidikan kepelatihan olahragan UNG angkatan 2013 putra serta dapat dibuktikan dengan hipotesis statistik dimana *double leg bound* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *power* otot tungkai pada cabang olahraga karate.

Dalam pengujian data normalitas yang diperoleh bahwa data variabel hasil *power* otot tungkai menggunakan instrument *standing board jump* merupakan data yang berasal dari distribusi normal. Serta dalam pengujian homogenitas data variabel hasil *power* otot tungkai berasal dari data populasi yang homogen (sama).

5.2 Saran

Dengan memperhatikan hasil pembahasan dan simpulan di atas, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut :

1. Bahwa peningkatan hasil *power* otot tungkai dalam cabang olahraga karate harus memperhatikan bentuk-bentuk latihan khususnya otot tungkai untuk menciptakan daya ledak otot.
2. Diharapkan dengan penelitian ini dapat bermanfaat bagi pelatih dan atlet serta pecinta cabang olahraga karate dapat menerapkan pelatihan *double leg bound* yang dapat menghasilkan *power* otot tungkai yang baik sehingganya secara tidak langsung akan memengaruhi performa dalam pencapaian sebuah prestasi.