

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Didasari oleh uji-uji dan analisis data yang telah peneliti lakukan, diperoleh simpulan penelitian sebagai berikut:

1. Latihan naik turun bangku swedia berpengaruh terhadap daya ledak otot tungkai pada atlet taekwondo dojang Putra Bangsa Banyumas. Hal ini dibuktikan dengan nilai sig. (2-tailed), yaitu $0,000 < 0,05$
2. Latihan yang dilakukan kelompok kontrol berpengaruh terhadap daya ledak otot tungkai pada atlet taekwondo dojang Putra Bangsa Banyumas. Hal ini dibuktikan dengan nilai sig $0,002 < 0,05$
3. Latihan naik turun bangku swedia dan latihan yang dilakukan kelompok kontrol terdapat perbedaan terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pada atlet taekwondo dojang Putra Bangsa Banyumas, dan dari analisis data peningkatan kelompok treatment lebih meningkat dari pada kelompok control. Hal dibuktikan dengan hasil independent t-test memperoleh hasil sig $0,046 < 0,05$

B. Saran

Saran yang dapat peneliti berikan didasari pada Kesimpulan yang telah disampaikan adalah sebagai berikut:

1. Penelitian ini terbatas, hanya meneliti pengaruh latihan naik turun bangku swedia terhadap daya ledak otot tungkai.
2. Model latihan naik turun bangku swedia ini bisa diaplikasikan kedalam latihan untuk mengupayakan perbaikan tingkat daya ledak otot tungkai.
3. Peneliti harus terus melakukan penelitian untuk menambahkan variabel tambahan dan mengembangkan latihan yang lebih baik