

## BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

Berdasarkan temuan penelitian yang dilaksanakan atlet di Banyumas *Taekwondo Club* tentang Pengaruh Latihan *Plyometrics* Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan *Dollyo Chagi* dapat disimpulkan bahwa  $H_1$  diterima. Hal tersebut didasari oleh nilai sig  $0.000 < 0.05$ . Kecepatan tendangan *Dollyo Chagi* pada atlet di Banyumas *Taekwondo Club* meningkat sebesar 1,39 detik, dengan 60% atlet masuk kedalam kategori sangat baik.

### B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang sudah diuraikan, ada beberapa saran yang ingin peneliti sampaikan baik bagi atlit, pelatih, maupun peneliti selanjutnya, yaitu sebagai berikut:

1. Bagi atlet di Banyumas *Taekwondo Club* dapat menggunakan latihan *Plyometrics* berupa *jump in place four square*, *single foot side to side ankle hop*, *side to side ankle hop*, *split squat jump*, dan *split squat with cycle* sebagai upaya untuk terus meningkatkan kecepatan tendangan *Dollyo Chagi*.
2. Bagi pelatih agar mampu memberikan latihan yang bervariasi dan motivasi yang lebih baik lagi terhadap atlit di Banyumas *Taekwondo Club* lebih tertarik untuk rajin mengikuti latihan teknik maupun fisik selama latihan.
3. Bagi peneliti berikutnya untuk dapat lebih mendalami penelitian mengenai pengaruh latihan *Plyometrics* terhadap peningkatan kecepatan tendangan *Dollyo Chagi* dan dengan tetap memperhatikan keterbatasan dalam penelitian ini.