

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh latihan *plyometric* terhadap kemampuan tendangan *mawashi geri* pada atlet putra Untan Karate *Club*. Secara khusus hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Kemampuan tendangan *mawashi-geri* atlet putra untan karate *club* sebelum diberikan latihan *plyometrik* dengan rata-rata adalah 17,67 dengan standard deviasi 1,234.
2. Kemampuan tendangan *mawashi-geri* atlet putra untan karate *club* setelah diberikan latihan *plyometrik* dengan rata-rata adalah 21,53 dengan standard deviasi 2,10.
3. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *plyometric* terhadap kemampuan tendangan *mawashi-geri* pada atlet untan karate *club* dengan nilai  $t$  hitung  $>$   $t$  tabel atau  $8,67 > 1.76$ .

#### **B. Saran**

Berdasarkan saran dan penelitian ini maka ditarik beberapa kesimpulan yaitu :

1. Agar keterampilan tendangan *mawashi-geri* atlet putra untan karate *club* mendapatkan hasil yang maksimal, faktor pada daya tahan atlet perlu mendapatkan perhatian lebih serius dalam latihan harus ditingkatkan lagi.
2. Pelatih hendaknya memberikan pemahaman kepada atlet bagaimana pentingnya daya tahan dalam keterampilan tendangan *mawashi-geri*.
3. Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik dalam meneliti latihan *plyometric* baiknya membuat program latihan yang lebih terperinci dan terarah lagi.