

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil yang di peroleh maka dapat disimpulkan yaitu:

1. Terdapat Pengaruh latihan *plyometrics* terhadap kecepatan tendangan lingkaran dalam pada anggota Tarung Derajat Satuan Latihan Kasang Pudak Kabupaten Muaro Jambi
2. Terdapat Pengaruh latihan *fleksibilitas* terhadap kecepatan tendangan lingkaran dalam pada anggota Tarung Derajat Satuan Latihan Kasang Pudak Kabupaten Muaro Jambi
3. Latihan *plyometrics* lebih baik dari latihan *fleksibilitas* terhadap kecepatan tendangan lingkaran dalam pada anggota Tarung Derajat Satuan Latihan Kasang Pudak Kabupaten Muaro Jambi

5.2 Implikasi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *plyometrics* lebih baik dari latihan *fleksibilitas* terhadap kecepatan tendangan lingkaran dalam pada anggota Tarung Derajat Satuan Latihan Kasang Pudak Kabupaten Muaro Jambi. Penelitian ini memiliki konsekuensi yang signifikan bagi semua pihak yang terkait, terutama bagi pelatih, yaitu:

1. Hasil penelitian ini sebagai sarana mengevaluasi keberhasilan dalam melatih anggota yang mampu memperhatikan kecepatan, kekuatan dan kelenturan.
2. Peningkatan ketuntasan latihan anggota melalui metode latihan *plyometrics* dan *fleksibilitas* yang di latih.

5.3 Saran

Dari kesimpulan di atas, maka saran-saran yang peneliti tuliskan adalah sebagai berikut :

1. Bagi peneliti, dengan adanya penelitian ini akan menambah wawasan, pengetahuan dan pengalaman tersendiri dalam penelitian ini
2. Bagi para pelatih untuk dapat mengembangkan kemampuan anggotanya dalam berlatih.