

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa power otot tungkai Atlet Karate Inkanas Kabupaten Jepara pada *pre – test* memiliki hasil power otot tungkai dengan rata – rata 43.93. Setelah diberikan perlakuan berupa latihan *ABC Running*, *post – test* menunjukkan peningkatan dengan rata – rata 62.46, dan terjadi peningkatan power otot tungkai dengan rata – rata sebesar 42,1%.

Kesimpulan ini didukung oleh hasil Uji T – test yang menunjukkan nilai Sig. (2-tailed) Sebesar  $.000 < 0.05$ . Hal ini menunjukkan adanya pengaruh signifikan, sehingga  $H_0$  ditolak, dan  $H_1$  diterima pada tingkat kepercayaan 95%. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan *ABC Running* memiliki pengaruh signifikan terhadap Atlet Karate Inkanas Kabupaten Jepara.

#### **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan yang diperoleh, disarankan agar hasil penelitian ini dapat di manfaatkan oleh pelatih sebagai informasi valid mengenai pengaruh latihan *ABC Running* terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai dalam kemampuan *vertical - jump*. Selain itu, atlet diharapkan memahami tujuan dan manfaat latihan *ABC Running* untuk meningkatkan kondisi fisik mereka, khususnya dalam kemampuan *vertical - jump* serta peneliti selanjutnya juga diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini lebih lanjut guna memperluas wawasan bagi atlet dan pelatih.