

BAB V KESIMPULAN

V.1. Kesimpulan

Hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan, dapat diperoleh simpulan bahwa latihan *core stability exercise* memberikan pengaruh yang berbeda terhadap peningkatan power otot tungkai pada Siswa Putra *Tae kwon do J_TKD Club* Tahun 2014.

Dari 4 kasus yang penulis temukan dan keempatnya memiliki *power* tendangan yang belum maksimal, dan setelah di berikan latihan *core stability exercise* sebanyak 27x dapat dilihat bahwa terjadi peningkatan power tendangan. Jadi dapat di simpulkan latihan *core stability exercise* dapat meningkatkan *power* tendangan teknik *apchagi* dalam bela diri *Tae kwon do*

Dalam kasus ini klien berhasil menambah power tendangan tidak hanya dengan latihan *core stability* saja tapi didukung oleh latihan penyerta lainnya, yaitu *Stretching* sebelum mulai latihan *core stability*, dan latihan menendang *samsak* dengan ditambah beban pada kaki klien.

V.2. Saran

Simpulan yang telah diambil diatas, maka saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

- a. Guna meningkatkan power otot tungkai pada olahraga *Tae kwon do*, hendaknya pelatih harus memiliki kreatifitas dan mampu menerapkan metode latihan yang tepat sehingga diperoleh hasil yang optimal.
- b. Hasil penelitian ini dapat dijadikan pedoman untuk menentukan dan memilih metode latihan untuk meningkatkan power otot tungkai pada *Tae kwon do*.