

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan pengolahan dan hasil analisis data, penulis dapat menyimpulkan mengenai Pengaruh Metode Latihan Time Control Speed Strength Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Pada Atlet Lompat Jauh PPLP Jawa Barat sebagai berikut:

- 1) Terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan *Time Control Speed Strength* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pada atlet lompat jauh PPLP Jawa Barat.
- 2) Terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan *Plyometric* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pada atlet lompat jauh PPLP Jawa Barat.
- 3) Metode latihan *plyometric* lebih berpengaruh signifikan dibandingkan latihan *time control speed strength* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pada atlet lompat jauh PPLP Jawa Barat.

5.2 Implikasi

Dengan adanya hasil dari penelitian ini dapat dipastikan memiliki implikasi yang positif bagi berbagai pihak yang bersangkutan. Berikut ini beberapa implikasi dari penelitian yang dapat dimanfaatkan oleh berbagai pihak dalam upaya peningkatan daya ledak otot tungkai pada atlet lompat jauh.

- 1) Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan bagi semua pihak untuk mengetahui cara dalam meningkatkan daya ledak otot tungkai pada atlet lompat jauh.
- 2) Penelitian ini juga diharapkan dapat dimanfaatkan oleh berbagai pihak seperti pelatih dan pembina atlet khususnya pada cabang olahraga atletik nomor lompat jauh.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, penulis ingin menyampaikan beberapa hal sebagai masukan dan saran setelah melaksanakan seluruh rangkaian penelitian ini sebagai berikut:

- 1) Bagi para pembina dan pelatih setiap kategori cabang olahraga agar dapat menerapkan metode latihan *time control speed strength* dan *plyometric* guna meningkatkan daya ledak otot tungkai untuk menunjang hasil performa atlet saat bertanding.
- 2) Bagi atlet dalam melakukan latihan dan sudah seharusnya melakukan dengan sungguh-sungguh, menjaga kedisiplinan dalam latihan *time control speed strength* dan *plyometric* untuk meningkatkan dan mendukung performa agar kualitas diri lebih maksimal.

Bagi peneliti selanjutnya penulis berharap agar dapat menyempurnakan penelitian yang sudah peneliti kerjakan dengan wawasan dan cakupan yang lebih luas.