

## BAB V

### KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan *Plyometric Single Leg Hop* Terhadap Kemampuan *Long Pass* Pemain Sepakbola” dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *plyometric single leg hop* terhadap kemampuan *long pass* pemain sepakbola. Kemudian hasil penelitian dari kelompok kontrol yang diberikan latihan *long pass* tanpa latihan *plyometric single leg hop* terhadap kemampuan *long pass* pemain sepakbola ternyata terdapat pengaruh yang tidak signifikan terhadap kemampuan *long pass* pemain sepakbola. Walaupun begitu jika hasil penelitian dari kelompok eksperimen dan kontrol tersebut dibandingkan, diperoleh kesimpulan bahwa latihan *plyometric single leg hop* pengaruhnya lebih signifikan dibandingkan dengan latihan *long pass* tanpa latihan *plyometric single leg hop* terhadap kemampuan *long pass* pemain sepakbola.

#### 5.2 Implikasi

Berdasarkan dari kesimpulan dari penelitian ini maka terdapat implikasi yang dapat diberikan bagi pihak-pihak yang terkait dalam praktisi olahraga terutama bagi para pelatih dan atlet pada cabang olahraga sepak bola maupun cabang olahraga lain:

- 5.2.1 Hasil penelitian dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan bagi pelatih sepak bola dalam membuat program latihan yang sesuai untuk meningkatkan kemampuan *long pass*. Dengan demikian latihan akan efektif dan akan mendapatkan hasil sesuai dengan apa yang diharapkan oleh pelatih.
- 5.2.2 Bagi atlet dapat memahami betapa pentingnya kemampuan fisik sebagai faktor yang cukup besar pengaruhnya terhadap penampilannya ketika pertandingan sedang berlangsung.

- 5.2.3 Bagi peneliti berikutnya dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai bahan rujukan sumber data dan dijadikan penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian berikutnya.
- 5.2.4 Dalam proses penelitian atau pelatihan diharapkan untuk dapat mengontrol atlet baik sebelum atau sesudah penelitian/latihan agar mendapatkan hasil yang lebih maksimal.

### **5.3 Rekomendasi**

Berdasarkan kesimpulan penelitian diatas juga ada beberapa rekomendasi yang ingin disampaikan oleh peneliti terhadap pihak-pihak yang berkaitan langsung pada penelitian ini, diantaranya:

- 5.3.1 Bagi pelatih selalu memberikan program latihan yang efektif dan efisien tergantung dari kebutuhan pemain yang ikut serta dalam latihan, khususnya pada program latihan *passing*.
- 5.3.2 Bagi atlet untuk dapat menyadari bahwa disamping kemampuan teknik dan taktik, kemampuan fisik memiliki peranan vital yang menentukan performa dalam pertandingan dan terus berusaha meningkatkan kemampuan tersebut.
- 5.3.3 Bagi peneliti berikutnya untuk dapat melanjutkan penelitian ini dan dapat terus mengembangkannya menjadi lebih baik lagi. Sehingga berakar dari penelitian ini kedepannya mampu menjadi sumber penelitian terdahulu yang bisa menciptakan penelitian dan penemuan yang baru.