

## **BAB V**

### **SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan penghitungan serta analisis data yang sudah dilakukan, maka penulis dapat menarik kesimpulan mengenai pengaruh metode pliometrik terhadap peningkatan *power* tungkai atlet *sprint*, berikut adalah hasil yang sudah didapat:

Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan pliometrik terhadap peningkatan *power* tungkai atlet *sprint*.

#### **5.2 Implikasi**

Hasil yang telah diperoleh dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan pelatihan dalam upaya untuk meningkatkan *power* tungkai baik dalam cabang olahraga atletik maupun cabang olahraga lain yang karakteristik gerakannya memerlukan intervensi dari *power*. Berdasarkan penelitian yang telah penulis lakukan bahwa model latihan pliometrik memiliki pengaruh yang signifikan untuk meningkatkan *power* tungkai atlet *sprint*. Implikasi dari penelitian ini meliputi beberapa hal yang dapat dimanfaatkan oleh berbagai pihak dalam upaya untuk meningkatkan *power* tungkai diberbagai cabang olahraga terkhusus cabang olahraga atletik nomor lari jarak pendek (*sprint*). Berikut beberapa hal yang dapat dimanfaatkan dalam penelitian ini :

1. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan/referensi untuk menambah ilmu pengetahuan bagi semua pihak yaitu para olahragawan dan lain sebagainya untuk mengetahui bagaimana cara untuk meningkatkan *power* tungkai pada atlet *sprint* dan umumnya pada cabang olahraga lain yang membutuhkan intervensi dari *power*.
2. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi acuan/referensi dengan dimanfaatkan untuk berbagai pihak yaitu para pelatih dan pembina keolahragaan dari berbagai cabang olahraga terkhusus cabang olahraga atletik nomor lari jarak pendek (*sprint*). Selain itu, besar harapan penulis jika dengan adanya model latihan pliometrik dalam upaya untuk

meningkatkan *power* tungkai atlet *sprint* dan cabang olahraga lainnya dapat dijadikan acuan yang alternatif dalam pelatihan *power*.

### 5.3 Rekomendasi

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

1. Bagi para penggiat olahraga baik para pelatih dan pembina keolahragaan dari berbagai cabang olahraga khususnya cabang olahraga atletik nomor lari *sprint* guna memperbaiki dan meningkatkan *power* tungkai atlet untuk menunjang kecepatan kontaksi otot pada saat berlari.
2. Bentuk latihan dengan model latihan pliometrik dapat digunakan sebagai alternatif latihan untuk meningkatkan *power*, karena dalam bentuk latihan pliometrik sangat bervariasi gerakannya.
3. Bagi para atlet, siswa, atau peserta pelatihan keolahragaan baik pelatihan dibawah organisasi olahraga maupun klub olahraga dan ekstrakurikuler olahraga agar dapat melaksanakan latihan dengan disiplin, sungguh-sungguh, dan jujur dalam menjalankan program latihan yang diberikan dan upaya dalam memperbaiki dan meningkatkan kualitas *power*.
4. Berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan, bagi peneliti untuk selanjutnya sebaiknya mengadakan penelitian lebih lanjut, dikarenakan masih banyak kekurangan yang perlu diperbaiki dan dikaji lebih dalam lagi mengenai model latihan pliometrik untuk meningkatkan *power* tungkai sehingga penelitian lebih baik lagi.
5. Model latihan pliometrik dapat ditingkatkan lebih baik lagi dengan didasari oleh peralatan yang lebih *safety* dan perlengkapan yang lebih baik. Kemudian, latihan pliometrik harus didasari dari kekuatan maksimal supaya dalam peningkatannya lebih baik lagi. Sehingga dalam program latihan pliometrik tidak terjadi hal yang tidak diinginkan.
6. Ada baiknya penelitian yang menggunakan metode latihan pliometrik ini disandingkan dengan metode lainnya. Tujuannya untuk mengetahui pliometrik ini bisa disandingkan dengan metode lain atau tidak?