

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan Kombinasi *Plyometric* Menggunakan *Resistance band* Terhadap Kemampuan *Vertical jump* Atlet Bola Basket Putra” dapat disimpulkan bahwa Terdapat pengaruh yang signifikan latihan kombinasi *plyometric* menggunakan *resistance band* terhadap kemampuan *vertical jump* atlet bola basket putra.

5.2 Implikasi

Implikasi yang peneliti harapkan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 5.2.1 Dapat dijadikan sumber referensi bagi para pelatih dalam melatih kemampuan *vertical jump* atlet dengan latihan kombinasi *plyometric* menggunakan *resistance band*.
- 5.2.2 Menjadikan penelitian ini referensi pengembangan penelitian selanjutnya bagi mahasiswa di bidang olahraga dan kesehatan.

5.3 Rekomendasi

Selain itu peneliti juga memberikan beberapa rekomendasi untuk penelitian selanjutnya diantaranya:

- 5.3.1 Melakukan penelitian dengan kelompok umur yang berbeda dan lebih banyak sampel.
- 5.3.2 Memodifikasi alat latihan kombinasi *plyometric* menggunakan *resistance band* dengan menggunakan rompi khusus maupun sabuk khusus agar lebih efisien.
- 5.3.3 Membandingkan latihan kombinasi *plyometric* menggunakan *resistance band* dengan latihan *plyometric* yang biasa dipakai dalam melatih kemampuan melompat atlet.