

## **BAB V**

### **KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI**

#### **1.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian perhitungan, serta analisis data, maka peneliti dapat menarik kesimpulan mengenai pengaruh latihan *four quadrant jump* terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai dan keterampilan trik *skateboarder* pemula usia U-15. sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *four quadrant jump* terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai pemain *skateboard*.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *four quadrant jump* terhadap peningkatan keterampilan trik skateboard pada pemain *skateboard*.
3. Terdapat perbedaan hasil rata rata peningkatan kekuatan otot tungkai dan keterampilan trik *skateboard* pada pemain *skateboard*.

#### **5.2 Implikasi**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat dikemukakan implikasi secara teoritis dan praktis sebagai berikut:

##### 1. Implikasi Teoritis

- a. Pemilihan metode latihan yang tepat dapat berpengaruh terhadap pencapaian hasil latihan siswa. Untuk latihan *four quadrant jump*, terdapat perbedaan peningkatan antara peningkatan kekuatan otot tungkai dan keterampilan trik *skateboarder*.
- b. Kekuatan otot tungkai mempunyai pengaruh terhadap olahraga *skateboard* karena bisa menghindari resiko cedera yang tinggi. Siswa dengan motivasi latihan yang tinggi tentunya mempunyai kekuatan otot tungkai yang lebih baik dari pada siswa dengan motivasi latihan yang sedang maupun rendah.
- c. Keterampilan trik *skateboard* adalah dasar seseorang atau siswa untuk bisa bermain *skateboard*. Untuk bisa terampil menguasai trik dalam *skateboard* maka harus di iringi dengan motivasi latihan yang tinggi.

## 2. Implikasi Praktis

Hasil penelitian ini digunakan sebagai masukan bagi instruktur ataupun pelatih. Membenahi diri sehubungan dengan latihan yang telah dilakukan dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai dan keterampilan trik *skateboarder*.

### 5.3 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan ada beberapa hal yang peneliti sampaikan sebagai masukan dan saran setelah melaksanakan serangkaian pelaksanaan tindakan. Peneliti berharap agar beberapa saran berikut dapat menambah wawasan dan bermanfaat bagi peneliti dan umumnya semua pihak yang membacanya serta dengan berkaitan kepelatihan olahraga. Ada beberapa hal yang akan penulis sampaikan sebagai masukan dan saran adalah sebagai berikut.

1. Bagi pelatih ataupun pembinaan olahraga, peneliti menyarankan khususnya untuk para pemain *skateboard* pada umumnya latihan *four quadrant jump* dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai dan keterampilan trik yang lebih baik dan *efesien*.
2. Bentuk latihan dengan menggunakan *four quadrant jump* memberikan dampak positif bagi peningkatan kekuatan otot tungkai dan keterampilan *trik skateboard* seseorang. Latihan ini juga bisa menjadi salah satu bentuk yang membuat proses dalam pengembangan diri lebih tersusun dan terproses.
3. Kepada rekan rekan mahasiswa/i yang akan melakukan penelitian menggunakan latihan *four quadrant jump* dalam olahraga *skateboard* peneliti menyarankan untuk memodifikasi bentuk latihan disetiap pertemuannya agar bisa menjaga suasana hati (*MOOD*) atau ketertarikan atlet untuk melakukan latihan *four quadrant jump*.
4. Berkaitan dengan penelitian yang dilakukan, sebaiknya diadakan penelitian yang lebih lanjut dan dikaji lebih dalam lagi sehingga penelitian yang akan datang atau yang akan dilakukan bisa lebih baik lagi.