

## **BAB V**

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

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan *Plyometric* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai Atlet Tarung Derajat” dapat disimpulkan bahwa Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *plyometric* terhadap peningkatan *power* otot tungkai atlet tarung derajat.

#### **5.2 Implikasi**

Implikasi yang peneliti harapkan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 5.2.1 Dapat dijadikan sumber referensi bagi para pelatih untuk mengetahui cara dalam meningkatkan *power* otot tungkai untuk atlet tarung derajat
- 5.2.2 Menjadikan penelitian ini referensi pengembangan penelitian selanjutnya khususnya oleh pelatih dan pembina atlet pada cabang olahraga tarung derajat. Besar harapan penulis dengan adanya model latihan *plyometric* dapat dijadikan sebagai program latihan khusus pada aspek latihan.

#### **5.3 Rekomendasi**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, penulis juga memberikan beberapa masukan dan rekomendasi untuk penelitian selanjutnya diantaranya:

- 5.3.1 Bagi para pembina dan pelatih setiap kategori cabang olahraga agar dapat menerapkan model latihan *plyometric* guna meningkatkan *power* otot tungkai untuk menunjang hasil performa atlet saat pertandingan.
- 5.3.2 Bagi atlet dalam melakukan latihan dan sudah seharusnya melakukan dengan sungguh-sungguh, menjaga kedisiplinan dalam latihan dan menerapkan latihan *plyometric* untuk meningkatkan performa dalam pertandingan.
- 5.3.3 Bagi peneliti selanjutnya berharap agar dapat menyempurnakan penelitian yang sudah peneliti kerjakan dengan wawasan dan cakupan yang lebih luas, seperti meneliti lebih spesifik cabang olahraga lain yang belum diteliti penulis dalam penelitian ini.