

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *plyometric* terhadap peningkatan *power* pembalikan renang gaya dada.

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 *power* pembalikan saat renang gaya dada.
- 5.2.2 Menjadikan penelitian ini referensi pengembangan penelitian selanjutnya bagi atlet, pelatih, dan kemajuan bidang olahraga.

5.3 Rekomendasi

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

- 5.3.1 Melakukan penelitian dengan metode latihan yang berbeda, dengan jenis kelamin yang berbeda, dan gaya renang yang berbeda
- 5.3.2 Memodifikasi alat latihan yang dapat dipakai didalam air.
- 5.3.3 Membandingkan latihan *plyometric* terhadap peningkatan *power* pembalikan renang gaya dada, dengan Latihan *plyometric* terhadap pembalikan renang gaya punggung ke gaya dada.