

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil Analisa dan pembahasan data penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa:

- 1) Terdapat pengaruh yang signifikan latihan plyometrik dan *brain based learning* terhadap keterampilan *handspring* atlet junior artistik putri.
- 2) Terdapat pengaruh yang signifikan latihan plyometrik dan *brain based learning* terhadap *self-efficacy* atlet junior artistik putri.
- 3) Terdapat perbedaan pengaruh latihan plyometrik dan *brain based learning* dengan kelompok yang tidak diberikan latihan plyometrik dan *brain based learning* terhadap keterampilan *handspring* dan *self-efficacy* atlet junior artistik putri.
- 4) Terdapat pengaruh yang signifikan latihan plyometrik dan *brain based learning* terhadap keterampilan *handspring* dan *self-efficacy* secara bersama-sama atlet junior artistik putri.

5.2 Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa pelatih harus bekerja keras untuk memastikan program latihan yang terencana, terukur, terinstruktur, berulang dan berkesinambungan serta program yang diberikan mengarah khusus dengan teknik gerakan pada gerakan yang menjadi target dalam pelatihan. Oleh karena itu, penerapan latihan plyometrik dan *brain based learning* dapat diimplementasikan di dalam proses latihan, hasil yang baik ini didapatkan

setelah melakukan 10 kali pertemuan. Jika program ini dilakukan secara berkelanjutan, bukan tidak mungkin hasil akan menjadi lebih baik lagi.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan penelitian, beberapa rekomendasi yang diberikan adalah sebagai berikut:

- 1) Bagi pelatih cabang olahraga senam lantai agar lebih mengembangkan strategi latihan yang struktur dan meningkatkan kemampuan atlet serta menurunkan kejenuhan dalam proses latihan, salah satu latihan yang dapat diterapkan yaitu latihan plyometrik dan *brain based learning* sesuai dengan kebutuhan atlet.
- 2) Bagi atlet dalam proses pelaksanaan latihan harus melakukan berbagai kegiatan dengan baik, karena proses akan menghasilkan dari kualitas saat kita latihan/belajar.
- 3) Bagi peneliti selanjutnya disarankan agar melakukan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih banyak, pada alat yang dipertandingkan lainnya dan pada atlet yang berusia 6-8 tahun pada gerakan dasar cabor senam lantai, seperti roll depan, roll belakang, baling-baling, round off dll pada alat lantai. Selain itu disarankan agar dapat mengeksplorasi faktor-faktor lain terkait dengan hubungan/pengaruh kondisi fisik atlet dan mental yang dapat mempengaruhi performa *handspring* pada atlet meja lompat atau pada alat yang lainnya.

Dandi Elfanni, S.Pd, 2024

Pengaruh Latihan Plyometrik Dan *Brain Based Learning*

Terhadap *Self-Efficacy* Dan Keterampilan *Handspring*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu