

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis skor dari metode *plyometric* dan metode *pyramid sistem* terhadap peningkatan *power endurance* dan hasil kecepatan 50m *surface monofin* seperti yang sudah dijelaskan pada bab III dan IV, maka penulis akan menarik kesimpulan dari hasil penelitian ini sebagai berikut :

Terdapat perbedaan pengaruh antara metode *plyometric* dan metode *pyramid system* terhadap peningkatan *power endurance* dan hasil kecepatan 50 m *surface monofin*. Berdasarkan data yang diperoleh dalam penelitian, latihan dengan menggunakan metode *pyramid system* memberikan pengaruh yang lebih signifikan dan lebih cocok dibandingkan dengan metode *plyometric* terhadap peningkatan *power endurance* dan hasil kecepatan 50 m *surface monofin*.

B. Saran-saran

Saran-saran yang dapat penulis kemukakan berkaitan dengan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagi para Pembina, pelatih, dan para atlet selam serta pembaca pada umumnya, agar mencoba berbagai metode dan bentuk latihan yang lainnya. Termasuk metode latihan *plyometric* dan *pyramid system* , karena kedua metode ini cocok untuk meningkatkan *power endurance* dan hasil kecepatan untuk nomor 50 m *surface monofin*. Hanya saja pada penelitian yang saya lakukan kali ini, metode *pyramid system* lebih memberikan pengaruh hasil yang positif dan efektif untuk meningkatkan *power endurance* dan hasil kecepatan 50 m *surface monofin*. Berikan latihan-latihan fisik secara sistematis dan berulang-ulang sesuai dengan prinsip-prinsip latihan.
2. Bagi rekan mahasiswa yang akan mengadakan penelitian tentang pengaruh suatu latihan terhadap perkembangan kemampuan fisik, penulis menganjurkan untuk

mencoba bentuk atau metode-metode latihan fisik lainnya yang sesuai dengan tuntutan kondisi pelatihan.

3. Bagi peneliti selanjutnya, Berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan diharapkan agar dapat menyempurnakan penelitian dengan wawasan dan cakupan yang lebih luas, karena penulis masih merasa masih banyak kekurangan dalam penelitian ini oleh karena keterbatasan waktu, tenaga serta materi.