

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASIDAN REKOMENDASI

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat peningkatan daya ledak otot tungkai menggunakan metode latihan plyometric *squat depth jump* pada siswa SMA Negeri 2 Subang
2. Terdapat peningkatan daya ledak otot tungkai menggunakan metode latihan beban *squat* pada siswa SMA Negeri 2 Subang
3. Penerapan latihan plyometric *squat depth jump* lebih baik dibandingkan dengan metode latihan beban *squat* pada siswa SMA Negeri 2 Subang
4. Terdapat perbedaan antara latihan *squat depth jump* dengan latihan beban *squat* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pada siswa SMA Negeri 2 Subang

B. Implikasi dan Rekomendasi

Setelah mengetahui hasil penelitian yang telah diperoleh selanjutnya peneliti mengajukan beberapa saran yang dapat digunakan sebagai pemahaman dan literatur tambahan bagi pelaku olahraga pada khususnya dan masyarakat pada umumnya diantaranya sebagai berikut :

1. Untuk melatih atau meningkatkan daya ledak otot tungkai pada siswa binaan dapat dilatih dengan menggunakan latihan *Squat depth jump* dan latihan beban *squat*.
2. Setiap bentuk latihan yang ingin dilatih haruslah dikuasai dan dipahami dengan baik dalam penyusunan program latihan agar dapat memberikan pengaruh yang baik pula serta menghindari cedera yang berlebihan.
3. Perlu dilakukan penelitian kembali guna menambah pengetahuan untuk meningkatkan dan mengembangkan metode latihan *plyometric* dan latihan beban dalam meningkatkan prestasi.