

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan perhitungan serta analisis data penelitian mengenai perbedaan pengaruh pada latihan *plyometrics* dan *weight training* terhadap peningkatan power tungkai, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Latihan *plyometrics* memberikan pengaruh yang berarti terhadap peningkatan power tungkai.
2. Latihan *weight training* memberikan pengaruh yang berarti terhadap peningkatan power tungkai.
3. Latihan *plyometrics* memberikan perbedaan pengaruh yang lebih berarti terhadap peningkatan power tungkai dibandingkan dengan latihan *weight training*.

B. Saran

Setelah melihat dan menganalisis hasil dari proses hingga akhir pelaksanaan penelitian di lapangan, penulis merasa banyak hal yang telah didapat dari penelitian ini terutama wawasan dan pengetahuan tentang latihan kondisi fisik terkhusus latihan *plyometrics* dan *weight training* dengan metode *pyramid system* pada saat latihan untuk meningkatkan kemampuan *power* tungkai pemain basket. Intinya seorang guru atau pelatih harus mengetahui dan memerhatikan keadaan siswa atau atletnya ketika sedang dilapangan maupun diluar lapangan karena akan berpengaruh terhadap umpan balik (*Feedback*) yang diberikan. Penulis merasakan banyak manfaat dari penelitian, maka dari itu penulis menyarankan kepada semua pihak yang berhubungan dengan olahraga di Indonesia khususnya untuk cabang olahraga basket agar dapat memperbaiki dan melanjutkan penelitian ini di masa yang akan datang.

Penulis berharap hasil dari penelitian ini dapat dijadikan pengetahuan tambahan bagi para pelatih dan pelaku olahraga khususnya basket sehingga dapat diterapkan dalam proses latihan di sekolah-sekolah basket dan klub-klub basket lainnya, sehingga latihan lebih variatif dan tidak monoton serta mendapatkan

situasi yang menyenangkan agar tercipta suasana proses latihan yang kondusif dan dapat meningkatkan kemampuan kondisi fisik yang lebih baik lagi. Selain itu penulis juga mengharapkan penelitian ini dapat dikembangkan oleh kaum intelektual guna menambah pengetahuan dan wawasan tentang penggunaan latihan *plyometrics* dan *weight training* dengan metode *pyramid system* khususnya untuk atlet basket.