

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

A. Simpulan

Berdasarkan pengolahan data dan hasil analisis data, maka dapat menjawab dan menyimpulkan pertanyaan dari permasalahan yang dikaji. Adapun kesimpulannya sebagai berikut :

1. Metode latihan *plyometric* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan power otot tungkai
2. Metode latihan *plyometric* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap *power* otot tungkai, dan *power* otot tungkai memberikan dukungan yang signifikan terhadap kelincahan pada atlet bola basket.

Namun dalam praktek yang saya temukan masih jarang menggunakan metode latihan *plyometric* tersebut. Hal ini menyebabkan *power* yang menunjang kelincahan ini sangat diperlukan dalam olahraga permainan bola basket. Karena karakteristik permainan bola basket yang cepat dan dinamis dengan tingkat kelincahan diatas rata-rata.

B. Implikasi

1. Sebagai saran untuk para pelatih apabila ingin mengembangkan program latihan *plyometric* untuk meningkatkan *power* dan kelincahan .
2. Ada ketertarikan mahasiswa Ilmu Keolahragaan, instruktur, pelatih, dan ahli olahraga lainnya apabila ingin lebih mengembangkan lagi penelitian tentang latihan *plyometric*.

C. Rekomendasi

Selain itu, peneliti juga memberikan beberapa rekomendasi untuk penelitian selanjutnya agar lebih berkembang dan maju dari penelitian yang dilakukan oleh peneliti, diantaranya :

1. Bagi lembaga IKOR/PKR/FPOK
Bagi lembaga Ilmu Keolahragaan, agar dapat memberikan pemahaman dan pendalaman mengenai materi yang bersangkutan seperti pada mata kuliah Kondisi Fisik, Ilmu Kepeleatihan Olahraga dan mata kuliah lainnya yang berhubungan dengan kepeleatihan agar lebih dapat dipahami supaya dapat diterapkan dikemudian hari.
2. Kemudian Bagi peneliti selanjutnya yang ingin melanjutkan penelitan ini, diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini lebih baik lagi, dan lebih pariatif lagi, dan tidak hanya dilihat dari komponen dari segi olahraga ataupun dan tes yang dilakukan.
3. Bagi para pelatih agar mebuat program latihan beban menggunakan latihan *plyometric* dengan menggunakan 4 item yaitu *jump to box*, *stride jump crossover*, *lateral bound*, dan *lateral stair bound* sebagai acuan untuk meningkatkan power otot tungkai dan power tungkai menjadi dukungan terhadap peningkatan kelincahan.