

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis skor dari latihan *plyometric knee tuck jump* terhadap peningkatan power tungkai dan hasil tolakan pembalikan salto depan seperti yang sudah dijelaskan pada bab III dan IV, maka penulis akan menarik kesimpulan dari hasil penelitian ini sebagai berikut :

Terdapat perbedaan pengaruh latihan *plyometric frog leaps* dan *knee tuck jump* terhadap peningkatan power tungkai dan hasil pembalikan salto depan. Berdasarkan data yang diperoleh dalam penelitian, latihan dengan menggunakan metode *Plyometric frog leaps* dan *knee tuck jump* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan power tungkai dan hasil tolakan pembalikan salto depan.

B. Saran

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

- a) Bagi para pembina, pelatih, dan para atlet selam agar mencoba berbagai metode dan bentuk latihan yang lainnya. Akan tetapi perlu disadari bahwa penggunaan metode-metode latihan yang akan di berikan kepada atlet harus disesuaikan dengan kondisi atlet, norma-norma pembebanan latihan serta tahapan latihan, karena begitu pentingnya pendekatan yang bersifat ilmiah di dalam setiap pemberian beban latihan.
- b) Bagi para pembaca pada umumnya, agar dapat menyerap intisari dari penelitian ini serta dapat mengambil manfaat dari penelitian ini.
- c) Bagi pelatih, berikan latihan-latihan fisik secara sistematis dan berulang-ulang sesuai dengan prinsip-prinsip latihan.
- d) 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.