

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil penelitian ini menemukan kesimpulan bahwa : Metode Repetisi Dalam Latihan Plyometrics Single- Leg Speed Hop Memberikan Pengaruh Yang Signifikan terhadap Peningkatan Power Endurance Tungkai Pada Cabang Olahraga Futsal.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian Metode Repetisi Dalam Latihan *Plyometrics*, maka disarankan kepada para pelatih atau pembina, pembaca dan mahasiswa jurusan olahraga. Penulis menyarankan untuk menggunakan metode repetisi dalam latihan *plyometrics single-leg speed hop* untuk peningkatan *power endurance* tungkai. Karena menurut hasil penelitian telah terbukti bahwa metode repetisi dalam latihan *plyometrics single-leg speed hop*, ada peningkatan yang signifikan terhadap *power endurance* tungkai. Dalam melatih *power endurance*, gerakan-gerakan latihan atau program latihan power dilakukan dengan bertahap, sistematis sesuai dengan kebutuhan periodisasi dan tujuan latihan.

Efektifitas penerapan metode repetisi dalam latihan *plyometrics* terbukti signifikan, oleh karena itu diharapkan dapat diterapkan dengan baik sesuai dengan kebutuhan dan tahapan yang tepat.

Diharapkan setiap pelatih mampu merancang program latihan yang bervariasi karena hal ini penting agar kebutuhan latihan menjadi lebih terjamin dan sasaran latihan menjadi terarah sesuai dengan kebutuhan komponen fisik masing-masing yang diperlukan. Penerapan latihan secara adekuat dengan memperhatikan metode latihan, pola latihan, prinsip-prinsip, dan norma-norma latihan dengan tepat merupakan kunci penting untuk mendapatkan overkompensasi (Efek Latihan).

Guna menghasilkan pengembangan keilmuan dalam kepelatihan yang lebih efektif dan efisien maka dalam penelitian ini dapat dikembangkan melalui kajian lain atau penerapan pada cabang olahraga yang lebih spesifik dominan kemampuan fisik, seperti cabang olahraga yang dominan kecepatan (sport speed) atau dominan daya tahan (sport endurance).