

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis skor dari latihan *plyometric double leg incline and stair bound* terhadap peningkatan power tungkai dan hasil kecepatan *underwater* 15 meter 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 double leg incline and stair bound* terhadap peningkatan power tungkai dan hasil kecepatan *underwater* 15 meter. Berdasarkan data yang diperoleh dalam penelitian, latihan dengan menggunakan metode *Plyometric double leg incline and stair bound* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan poer tungkai dan hasil kecepatan *underwater* 15 meter.

B. Saran

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

1. Bagi para pelatih dan para atlet selam bahwa metode latihan *plyometric double leg incline and stair bound* dapat meningkatkan power tungkai dan hasil kecepatan *underwater*.
2. Bagi para pembina, pelatih, dan para atlet selam agar mencoba berbagai metode dan bentuk latihan plyometric 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.
3. Bagi para pelatih, dan atlet selam agar selalu menggunakan dan memanfaatkan *underwater* selama latihan berlangsung karena *underwater* ini teknik pada awalan start dan pembalikan.
4. Bagi pelatih, berikan latihan-latihan fisik secara sistematis dan berulang-ulang sesuai dengan prinsip-prinsip latihan.

5. 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.