

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap pengaruh latihan pliometrik *jump to box* dengan menggunakan metode latihan *pyramid* dan *interval* terhadap *power* otot tungkai atlet atletik, seperti yang sudah dijelaskan pada bab III dan bab IV, maka penulis menyimpulkan dari hasil penelitian ini sebagai berikut :

1. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan pliometrik *jump to box* dengan menggunakan metode latihan *pyramid* terhadap *power* otot tungkai atlet atletik.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan pliometrik *jump to box* dengan menggunakan metode latihan *pyramid* terhadap *power* otot tungkai atlet atletik.
3. Terdapat perbedaan yang signifikan Bahwa latihan pliometrik *jump to box* dengan menggunakan metode latihan *pyramid* lebih baik daripada metode latihan *interval*.

5.2 Saran-saran

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

1. Bagi para Pembina, pelatih dan pembaca umumnya agar mencoba latihan pliometrik dalam melatih kekuatan *power* otot tungkai. Karena memberikan peningkatan hasil yang positif dan efektif.
2. Bagi rekan mahasiswa yang akan mengadakan penelitian tentang aspek-aspek teknik, penulis menganjurkan untuk melakukan penelitian yang berkenaan dengan hal-hal lainnya yang mempengaruhi prestasi atlet atletik.
3. Berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan, diharapkan agar dapat menyempurnakan penelitian dengan wawasan dan cakupan yang lebih luas, karena penulis masih merasa masih banyak kekurangan dalam penelitian ini karena keterbatasan waktu, tenaga, serta materi.