

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian dan perhitungan serta analisis data penelitian mengenai pengaruh latihan plyometrics *Knee tuck jump modification* terhadap peningkatan power otot tungkai, maka kesimpulan dari penelitian ini yaitu terdapat pengaruh latihan *Knee tuck jump modification* terhadap peningkatan power otot tungkai di perguruan PERSINAS ASAD Dago

5.2 Implikasi

Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa pelatihan *Knee tuck jump* dapat meningkatkan power otot tungkai secara signifikan. Program pelatihan *Knee tuck jump modification* dengan metode pliometrik yang dilaksanakan, akan memberikan hasil yang positif terhadap peningkatan *power* otot tungkai atlet.

Dan kontribusi latihan pliometrik akan membuat atlet memiliki *power* otot tungkai yang konstan dan efisien, untuk itu perlu terus dilatih salah satu aspek yang sangat penting dalam olahraga yaitu *power* otot tungkai dalam kaitannya meningkatkan kemampuan atlet. Peningkatan tersebut dilakukan dengan mengacu pada prinsip-prinsip olahraga olahraga prestasi, sebab acuan dalam meningkatnya kemampuan seorang atlet harus dilatih aspek fisik, teknik, taktik, dan mental.

5.3 Rekomendasi

Rekomendasi dalam penelitian ini disusun berdasarkan kesimpulan hasil penelitian yang telah dikemukakan pada hasil pada pelatihan *knee tuck jump modification* dapat meningkatkan *power* otot tungkai secara signifikan. Maka itu peneliti mengajukan rekomendasi, yaitu bagi pelatih untuk memasukan program latihan *Knee tuck jump modification* disetiap proses latihan.

- 1) Bagi para pelatih khususnya cabang olahraga pencak silat, agar dalam peningkatan kondisi fisik untuk memperhatikan meningkatnya *power* tungkai,

Ahmad Sulthoni Alkhair, 2019

Pengaruh latihan pliometrik Knee tuck jump modification terhadap peningkatan power tungkai pada atlet pencak silat
Universitas pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |

- 2) dengan latihan tersebut pesilat akan lebih siap untuk melakukan perporma dan bertanding lebih baik lagi.
- 3) Bagi rekan mahasiswa yang akan mengadakan penelitian tentang aspek-aspek peningkatan latihan, penulis menganjurkan untuk melakukan penelitian yang berkenaan dengan hal-hal latihan lainnya yang mempengaruhi prestasi atlet pencak silat.

Berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan, sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel yang lebih besar dan kajian yang lebih mendalam