

BAB V

SIMPULAN

A. Kesimpulan

Penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan *Plyometrics* Terhadap Hasil Tendangan Jarak Jauh Pada Permainan Sepakbola Siswa Kelas V SDN Cinanggung” telah selesai dilaksanakan sesuai dengan prosedur yang telah direncanakan pada sebelum penelitian ini dilaksanakan. Kegiatan yang dilaksanakan pertama yaitu melaksanakan pre-tes untuk mengukur kemampuan awal siswa sebelum dilakukan *treatment* untuk kelompok eksperimen. Setelah melakukan *treatment* untuk kelompok eksperimen sebanyak 6 kali pertemuan kemudian dilakukan post-tes untuk mengetahui uji hasil dan apakah terdapat perbedaan antara sebelum dan sesudah dilakukannya *treatment*.

Berdasarkan hasil data dari penelitian, diketahui hasil uji pre-tes untuk kelompok eksperimen memiliki Mean sebesar 17,12 Sedangkan untuk hasil uji post-tes untuk kelompok eksperimen memiliki Mean sebesar 19,56. Diketahui perbedaan antara uji pre-tes dan uji post-tes untuk kelompok eksperimen yang memiliki perbedaan Mean sebesar 2,44

B. Implikasi

Berdasarkan penjabaran temuan dan kesimpulan di atas, terdapat beberapa implikasi dari hasil penelitian yang telah dilakukan, yakni sebagai berikut :

1. Latihan *plyometrics* dalam penelitian ini digunakan sebagai *treatment* yang digunakan untuk mempengaruhi hasil tendangan jarak jauh siswa dalam permainan sepakbola. Hal ini digunakan untuk mengetahui tingkat kekuatan otot tungkai kaki dan daya ledak otot siswa. Dengan ditemukannya perbedaan hasil antara uji pre-tes dan uji post-tes yang telah dilakukan dengan perbedaan nilai Mean 2,44 maka dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh dalam *treatment* yang telah dilakukan. Dengan

melakukan *treatment* secara teratur dan berkala supaya mendapatkan hasil yang maksimal dari latihan tersebut. Semakin banyaknya intensitas latihan yang dilakukan maka semakin besar pula dampak yang dapat dihasilkan dari latihan yang telah dilakukan

2. Latihan *plyometrics* dapat digunakan sebagai latihan untuk meningkatkan daya ledak otot kaki dalam permainan sepakbola siswa Sekolah Dasar karena latihan *plyometrics* dapat dilakukan dimana saja dan dapat menggunakan alat-alat sederhana sehingga sangat praktis untuk dilakukan terutama untuk siswa Sekolah Dasar itu sendiri.

C. Keterbatasan Penelitian

Setelah mengolah data hasil dari penelitian yang telah dilakukan dan mengetahui terdapat peningkatan hasil menjadi lebih besar namun, terdapat beberapa kelemahan, kendala, dan keterbatasan yang ditemukan oleh peneliti dalam melakukan penelitian ini. Beberapa kendala tersebut diantaranya adalah sebagai berikut :

1. Penelitian ini dilakukan oleh peneliti pada saat Program Pengenalan Lapangan Satuan Pendidikan (PPLSP) yang dilakukan peneliti selama kurang lebih 90 hari, sehingga peneliti terkadang sulit untuk membagi waktu antara melakukan kegiatan PPLSP dengan kegiatan penelitian ini.
2. Keadaan fasilitas latihan *plyometrics* dan alat tes yang terbatas sehingga peneliti hanya menggunakan alat-alat sederhana dalam melakukan penelitiannya.
3. Ketika melakukan *treatment*, terdapat beberapa peserta yang kurang maksimal dalam mengikuti latihan *plyometrics*. Sehingga peneliti harus melakukan himbauan dan pengarahan terhadap peserta tes supaya *treatment* yang dilaksanakan dapat berjalan dengan hasil maksimal.
4. Keterbatasan jumlah sampel dalam penelitian dan faktor-faktor lainnya yang terdapat dalam penelitian.
5. Peneliti mengalami kesulitan dalam mengontrol aktivitas peserta diluar penelitian.

6. Dalam melakukan tes tendangan jarak jauh, kemampuan peserta hanya diukur dari hasil jauhnya tendangan tersebut, tidak dilihat dari teknik tendangan dan lainnya.
7. Peserta hanya diberikan *treatment* berupa latihan *plyometrics*, peserta tidak diberikan *treatment* tentang teknik menendang jauh sehingga kemampuan menendang yang dimiliki oleh peserta memiliki perbedaan satu dengan yang lainnya.

D. Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan penelitian dan implikasi penelitian diatas, maka peneliti memberikan beberapa rekomendasi untuk peneliti selanjutnya maupun untuk pihak sekolah, terkhusus untuk guru olahraga itu sendiri.

1. Kepada guru olahraga, dapat menggunakan berbagai variasi latihan *plyometrics* sebagai bahan latihan dan pengajaran di Sekolah Dasar, khususnya untuk meningkatkan kekuatan tubuh bagian tengah dan bagian bawah, dikarenakan latihan *plyometrics* lebih praktis untuk dilakukan dan dapat menggunakan alat-alat yang sederhana.
2. Untuk pihak sekolah, disarankan untuk lebih memperhatikan kemampuan fisik siswanya, karena apabila siswa memiliki kemampuan fisik yang baik maka siswa tersebut dapat dikatakan siswa yang memiliki kebugaran yang baik.
3. Untuk peneliti selanjutnya, diharapkan jika ingin melakukan penelitian yang sejenis agar lebih dipersiapkan lagi alat penelitian yang akan digunakan dalam penelitian dan diharapkan dapat melakukan *treatment* lebih banyak dari 6 kali untuk mendapatkan hasil penelitian yang lebih maksimal.