

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

1.1. Simpulan

Berdasarkan hasil temuan dan pembahasan, peneliti dapat menarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Bentuk latihan *plyometric (squat)* mempunyai pengaruh yang berarti terhadap peningkatan *power otot tungkai* dapat diterima dan terbukti sesuai dengan kriteria pengambilan keputusan.
2. Begitu juga pada kelompok bentuk latihan beban (*Squat With Weight*) mempunyai pengaruh yang berarti terhadap peningkatan *power otot tungkai* dapat diterima dan terbukti sesuai dengan kriteria pengambilan keputusan. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan bentuk latihan *plyometric (squat)* dan bentuk latihan beban (*Squat With Weight*) terhadap peningkatan *power otot tungkai*.
3. Pada perhitungan uji perbedaan peningkatan dari kedua kelompok bentuk latihan *plyometric (squat)* dan bentuk latihan beban (*Squat With Weight*) untuk meningkatkan *power otot tungkai* ini menunjukkan tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara kelompok bentuk latihan *plyometric (squat)* dan bentuk latihan beban (*Squat With Weight*) untuk meningkatkan *power otot tungkai*. Dengan demikian kedua bentuk latihan *plyometric (squat)* dan bentuk latihan beban (*Squat With Weight*) untuk meningkatkan *power otot tungkai* sama-sama baiknya.

1.2. Implikasi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan implikasi dan kontribusi terhadap kemajuan pembinaan olahraga khususnya cabang olahraga bola voli, pemilihan bentuk atau metode latihan yang tepat serta prosedur yang tepat dapat memberikan dampak secara signifikan terhadap hasil latihan tersebut khususnya terkait peningkatan kemampuan *power* otot tungkai dalam melakukan *spike* bola voli tentunya harus ditingkatkan *power* otot tungkai, oleh sebab itu dalam pelaksanaan latihan kedua

macam bentuk atau metode latihan ini dirasa tepat dan menjadi referensi untuk digunakan dikarenakan ke dua bentuk latihan ini memiliki karakteristik yang berbeda dan memiliki kelebihan serta kelemahan. Kelebihan latihan pliometrik squat antara lain: Gerakan ini cukup mudah sehingga siswa dapat dengan mudah melakukan gerakan dengan benar, sehingga hasil latihan juga lebih maksimal. Kelemahan dari latihan ini antara lain : Karena latihan ini tidak menggunakan alat hanya jongkok dan berdiri saja maka siswa cepat jenuh dalam pelaksanaan latihan. Sedangkan kelebihan dari latihan beban dengan menggunakan barble (*Squat With Weight*). antara lain : Latihan ini punya variasi lain dengan menggunakan penambahan beban sehingga lebih menantang, oleh karena itu siswa akan mendapat hasil latihan yang maksimal. Beberapa kelemahan dari latihan beban antara lain : Karena latihan ini menggunakan beban kemungkinan cedera bisa terjadi. Berdasarkan kelebihan dan kelemahan yang telah dijelaskan maka akan menimbulkan pengaruh yang berbeda. Perlakuan yang berbeda menimbulkan respon yang berbeda pula pada diri pelaku.

5.1. Rekomendasi

Berdasarkan hasil temuan dari penelitian dan kesimpulan yang telah di paparkan, peneliti mengajukan beberapa rekomendasi untuk penelitian selanjutnya dengan harapan dapat bermafat bagi semua pihak yang berkepentingan untuk langkah berkelanjutan. Adapun rekomendasi yang peneliti kemukakan adalah sebagai berikut :

1. Jika para pelatih, guru, dan pembina olahraga berniat meningkatkan *power* otot tungkai para atlet/siswa binaannya, penulis sarankan agar menggunakan bentuk latihan *plyometric (squat)* dan bentuk latihan beban (*Squat With Weight*). karena berdasarkan hasil penelitian yang penulis lakukan ternyata secara empirik kedua bentuk latihan tersebut memberi pengaruh yang berarti terhadap peningkatan *power* otot tungkai. Kedua bentuk latihan tersebut sama efektifnya digunakan untuk meningkatkan *power* otot tungkai.
2. Hasil penelitian ini bisa dipublikasikan kepada para pelaksana kegiatan atau praktisi lapangan khususnya para pelatih baik di sekolah maupun di masyarakat sehingga para pelatih dapat menambah khazanah ilmu keolahragaan khususnya ilmu kepelatihan dan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan dalam upaya

meningkatkan *power* otot tungkai atlet binaannya untuk mendapatkan hasil secara maksimal.