

BAB V

KESIMPULAN

5.1 Kesimpulan

Program latihan pliometrik dapat meningkatkan komponen fisik. Peningkatan yang paling dominan dalam latihan pliometrik adalah kekuatan eksplosif ekstrimis bawah yaitu power tungkai dan kecepatan lari sprint. Lari sprint yang termasuk even power sangat membutuhkan latihan pliometrik untuk meningkatkan performa lari sprint. Latihan pliometrik juga meningkatkan *physical, specific physical abilities* dan daya tahan kekuatan. Variasi-variasi latihan pliometrik yang digunakan berdasarkan kajian literatur terdapat gerakan pliometrik dengan intensitas rendah (*low impact*), sedang (*moderate*) dan latihan dengan intensitas tinggi (*high impact*). Bentuk gerakan pliometrik berdasarkan studi yang dikumpulkan dapat dibagi menjadi dua yaitu jenis gerakan pliometrik yang diberikan secara progresif dan gerakan pliometrik dengan gerakan intensitas tinggi.

5.2 Implikasi dan Rekomendasi

Berdasarkan temuan dan pembahasan beberapa peneliti yang digunakan sebagai bahan implikasi dan rekomendasi, maka beberapa hal yang dapat menjadi implikasi dan rekomendasi berupa saran serta masukan kepada beberapa pihak, yaitu sebagai berikut:

1. Bagi Pelatih

- a. Pelatih seyogyanya dapat menerapkan latihan pliometrik untuk menyiapkan kondisi fisik atletnya mencapai performa maksimal sehingga membantu atlet mencapai puncak performa pada saat perlombaan
- b. Pelatih sebaiknya mampu menguasai berbagai variasi-variasi latihan pliometrik dan mengidentifikasi jenis latihan pliometrik dari mulai intensitas rendah hingga intensitas tinggi.
- c. Pelatih seyogyanya mampu menyusun program latihan pliometrik sesuai dengan karakteristik atlet dan mempertimbangkan intensitas gerakan latihan pliometrik dalam menyusun program latihan.

- d. Pelatih seyogyanya mampu memberikan intensitas dan volume latihan yang tepat bagi atlet serta memperhatikan protocol pelaksanaan latihan pliometrik agar atlet dapat mendapatkan dampak terbaik dari latihan pliometrik dan menghindarkan atlet dari potensi cedera pada saat latihan.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Mengingat penerapan latihan pliometrik selalu mengalami perkembangan dari tiap tahunnya. Direkomendasikan mengikuti perkembangan latihan-latihan pliometrik terbaru sebagai bahan rujukan untuk penelitian-penelitian terkait latihan pliometrik selanjutnya.