

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data, analisis data, dan pembahasan di bab IV mengenai pengaruh latihan *plyometrics* terhadap hasil tolakan start pada olahraga renang, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat pengaruh latihan *plyometrics* terhadap hasil tolakan *start* dalam olahraga renang, terutama pada *block time phase*. Hal ini terbukti latihan *plyometrics* berupa *squat jump* dan *knee tuck jump* dapat meningkatkan tolakan *start*, dalam hal ini *grab start* terutama pada *block time phase* dari setiap data tes yang meliputi item tes jarak, kecepatan rotasi sendi lutut, *impuls*, *leg power*, dan *ground reaction force*. Berdasarkan hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa keseluruhan data semuanya nyata (signifikan), dan hasil uji hipotesis keseluruhan digabungkan dengan T-Score semuanya nyata (signifikan), sehingga ke depannya bagi insan olahraga atau praktisi olahraga, khususnya pelatih dalam proses latihan pada olahraga renang dapat menerapkan kepada atletnya latihan *plyometrics* berupa *squat jump* dan *knee-tuck jump*. Hal ini dikarenakan memiliki kontribusi yang efektif pada teknik *grab start* terutama pada *block time phase*, sehingga dalam proses latihan ke depannya dapat meningkatkan prestasi dalam olahraga renang.
2. Besarnya pengaruh latihan *plyometrics* terhadap hasil tolakan *start* dalam olahraga renang terutama pada *block time phase*, ternyata dapat dibuktikan dari hasil data yang diolah melalui penghitungan statistika sehingga dapat disimpulkan bahwa pengaruh latihan *plyometrics* terhadap hasil tolakan *start* pada olahraga renang memiliki pengaruh yang sangat besar atau memiliki pengaruh yang nyata (signifikan). Artinya bahwa latihan *plyometrics* berupa *squat jump* dan *knee-tuck jump* dapat meningkatkan tolakan *start* melalui teknik *grab start* terutama pada *block time phase*. Oleh karena itu Untuk meningkatkan prestasi dalam olahraga renang kedua teknik tersebut agar dilatih.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka penulis menyarankan atau merekomendasikan:

1. Bagi para pembina, pelatih, guru, atlet, dan mahasiswa FPOK disarankan untuk meneliti pengaruh latihan yang berbeda, selain latihan *squat jump* dan *knee-tuck jump* guna mencari perbandingan yang lebih efektif hasil tolakan *grab start* dan *track start* pada *block time phase*, *flight time phase*, dan *glide time phase*.
2. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah atlet tingkat Universitas, oleh karena itu penulis merekomendasikan untuk menggunakan sampel tingkat PELATNAS, PORDA untuk meneliti perbandingan *grab start*, *track start*, *swing start*, *racing start*, agar pembinaan prestasi olahraga renang dapat dicapai dengan maksimal.