

## BAB V

### SIMPULAN DAN REKOMENDASI

#### A. Simpulan

Berdasarkan data yang diperoleh dan dari hasil pengolahan data serta pembahasan dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Tidak ada pengaruh yang bermakna antara lama latihan satu bulan dengan dua bulan antara latihan pliometrik dengan kotak dan latihan step up berbeban terhadap peningkatan kekuatan dan daya ledak otot tungkai. Namun jika diteliti secara individu ada kecenderungan bahwa secara rata-rata terdapat perbedaan. Baik pada test 1 maupun pada test 2 kedua model latihan tersebut meningkatkan kekuatan dan daya ledak otot tungkai. Untuk melihat peningkatan kemampuan daya ledak dan kekuatan otot tungkai akibat pengaruh latihan pliometrik secara individu bisa dilihat dari masing-masing test yaitu :

Untuk kemampuan daya ledak pada test 1 ialah : rata-rata mencapai 66,5 cm naik menjadi 71 cm pada test 2. Sedangkan pada hasil step-up berbeban kemampuan daya ledak dari 63 cm pada test 1 naik menjadi 67,5 cm pada test 2.

Dan untuk kemampuan kekuatan dari hasil latihan Pliometrik yaitu pada test 1 245,3 naik menjadi 259,7 sedangkan pengaruh latihan

step-up berbeban, kekuatan otot meningkat dari 239,9 pada test 1 menjadi 254,6 pada test 2. Dengan demikian hasil latihan Pliometrik ada peningkatan, baik pada daya ledak maupun kekuatan otot tungkai jika dibandingkan dengan latihan step-up berbeban.

2. Tidak ada perbedaan hasil latihan antara perlakuan latihan “pliometrik dengan kotak” dengan perlakuan latihan “step up berbeban” pada peningkatan daya ledak dan kekuatan”. Namun kedua model latihan tersebut masih lebih baik dalam meningkatkan kekuatan dan daya ledak otot tungkai jika dibandingkan dengan kontrol.
3. Bila dibandingkan antar model latihan terdapat perbedaan yang signifikan pada penggunaan model latihan pliometrik memakai kotak dan model latihan step up berbeban terhadap kelompok kontrol yang sama-sama menunjukkan hasil yang lebih baik, yaitu  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$ . Namun model latihan pliometrik lebih efektif untuk meningkatkan kekuatan dan daya ledak otot tungkai (lihat kedua tabel Uji Joli point b). Terdapat nilai peningkatan kekuatan adalah  $t_{hitung} = 3,151 > t_{tabel} = 1,67$  dan untuk peningkatan daya ledak  $t_{hitung} = 3,372 > t_{tabel} = 1,67$ .

## II. Rekomendasi

1. Kepada para pelatih, pembina dan guru olahraga serta para olahragawan (terutama olahraga yang dominan menggunakan tungkai)

yang ingin meningkatkan kemampuan kekuatan dan daya ledak otot tungkai, model latihan pliometrik merupakan salah satu alternatif pilihan yang efektif, di samping bentuk-bentuk latihan lainnya dalam program pembinaan kondisi fisik.

2. Untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai disarankan lebih menggunakan model latihan pliometrik, karena lebih menguntungkan yaitu dapat meningkatkan kekuatan dan daya ledak menjadi lebih besar.
3. Untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai disarankan lebih baik menggunakan model latihan step up berbeban, karena lebih menguntungkan yaitu dapat meningkatkan kekuatan menjadi lebih besar.
4. Untuk membandingkan model latihan pliometrik dengan kotak dan model latihan step up berbeban dalam meningkatkan kemampuan kekuatan dan daya ledak otot tungkai perlu dikaji ulang atau dilakukan penelitian lanjutan dengan waktu yang lebih lama atau dengan sampel yang lebih besar.

