

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

1.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan perhitungan analisis data yang telah penulis lakukan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa :

- 1.1.1 Bentuk latihan Plyometrik menggunakan metode *Squat Split Jump* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan tendangan lurus pencak silat.
- 1.1.2 Bentuk latihan Plyometrik menggunakan metode *Stride Jump Crossover* memberikan pengaruh terhadap peningkatan kecepatan tendangan lurus pencak silat.
- 1.1.3 Terdapat perbedaan yang signifikan antara Latihan *Squat Split Jump* dan *Stride Jump Crossover*.

5.2 Implikasi

Hasil penelitian ini menemukan bahwa peningkatan pada *pre test* dan *post test* menunjukkan bahwa penerapan latihan *plyometrik* terbukti dapat meningkatkan kecepatan tendangan lurus. Adanya variasi latihan menggunakan *plyometrik* dengan bentuk latihan *Squat Split Jump* dan *Stride Jump Crossover* ini membuat wawasan pelatih menjadi bertambah dalam pelaksanaan program pelatihan fisik. Oleh karena itu, untuk pelatih disarankan tidak hanya menerapkan periodisasi linear atau tradisional agar pelatihan bervariasi dan disesuaikan dengan kebutuhan atletnya. Atlet dapat menggunakan latihan *plyometrik* ini pada kondisi yang terlatih.

5.3 Rekomendasi

Setelah penelitian ini disarankan untuk pelatih dapat menggunakan model latihan *plyometrik* kepada kondisi atlet yang terlatih ataupun berada di tingkat elite karena dalam latihan ini pelatihan dapat menggunakan intensitas tinggi dimana atlet harus memiliki kondisi fisik yang cukup agar mampu menyesuaikan program latihan dan mengurangi kemungkinan cedera.

Hasil penelitian ini semoga bermanfaat dan dapat dikembangkan serta dapat menjadi pemicu dalam upaya mengenalkan dan meningkatkan minat masyarakat

terhadap latihan menggunakan latihan *plyometrik* terhadap kecepatan tendangan lurus pencak silat bahan informasi maupun referensi bagi pihak yang berkepentingan dibidang tersebut. Pada penelitian ini, meskipun terjadi peningkatan kecepatan tendangan lurus, akan tetapi peneliti menyadari masih banyak kekurangan dalam penelitian ini, sehingga disarankan untuk dilakukan penelitian selanjutnya yang dapat dikembangkan lagi dengan baik.