

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

1.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data analisis data, maka kesimpulan dari penelitian ini menyatakan bahwa : Latihan pliometrik memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *smash* atlet sepak takraw kota Bandung. Selain itu latihan pliometrik juga mempengaruhi *power* otot tungkai, dimana peningkatan *power* otot tungkai berbanding lurus dengan peningkatan kemampuan *smash*.

1.2 Implikasi

Berdasarkan hasil kesimpulan, penulis memiliki implikasi agar dengan adanya hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai kajian ilmiah dan teori. Hasil penelitian ini dapat dijadikan salah satu acuan atau bahan pertimbangan bagi para pelatih sepak takraw dalam proses peningkatan kemampuan *smash* atlet itu sendiri.

1.3 Saran

Atas dasar hasil penelitian, maka saran-saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut :

- 1) Bagi para pembina dan pelatih sepak takraw agar dapat menerapkan latihan pliometrik dengan baik terhadap atletnya.
- 2) Bagi atlet disarankan dapat meningkatkan *power* otot tungkai dengan salah satu bentuk latihan yaitu latihan pliometrik untuk menunjang kemampuan *smash*.
- 3) Bagi peneliti selanjutnya berharap agar dapat menyempurnakan penelitian dengan wawasan dan jangkauan yang luas, karena penulis menyadari masih banyak memiliki kekurangan dalam penelitian ini dikarenakan keterbatasan waktu, materi serta tenaga.