

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, yaitu:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan dari penerapan latihan *plyometric single leg box jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai atlet pencak silat SMKN 12 Bandung.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan dari penerapan latihan *plyometric front box jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai atlet pencak silat SMKN 12 Bandung.
3. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan dari pengaruh penerapan latihan *plyometrics single leg box jump* dan *front box jump* terhadap peningkatan *power* tungkai pada atlet pencak silat SMKN 12 Bandung.

5.2 Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi yaitu:

1. Menjadi catatan yang bermanfaat bagi pelatih ekstrakurikuler pencak silat SMKN 12 Bandung mengenai kondisi fisik, khususnya *power* otot tungkai.
2. Adanya pengaruh latihan *plyometrics single leg box jump* dan *front box jump*, dengan demikian dapat menjadi acuan bagi pelatih untuk membuat program latihan yang baik untuk meningkatkan *power* tungkai atlet pencak silat di SMKN 12 Bandung.
3. Sebagai kajian ilmiah untuk mengembangkan ilmu keolahragaan ke depannya.

5.3 Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan sebaik-baiknya tetapi masih memiliki keterbatasan dan kekurangan diantaranya :

1. Terbatasnya variable penelitian, peneliti hanya mengukur *power* tungkai berdasarkan data otot tungkai atlet pencak silat SMKN 12 Bandung.
2. Terbatasnya waktu, peneliti tidak mengontrol dan mengawasi aktivitas testi diluar, yang dapat mempengaruhi kondisi fisik testi saat melakukan tes.
3. Ada beberapa siswa yang tidak rutin mengikuti kegiatan latihan sehingga hasilnya ada yang kurang maksimal.

5.4 Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi atlet yang masih mempunyai power otot tungkai kurang baik, supaya dapat meningkatnya dengan cara latihan yang rutin salah satunya menggunakan latihan *plyometrics single leg box jump* dan *front box jump*.
2. Bagi pelatih, supaya memberikan latihan *plyometrics single leg box jump* dan *front box jump* sebagai bentuk latihan yang efektif untuk menunjang peningkatan *power* tungkai menjadi lebih baik.
3. Bagi peneliti selanjutnya hendaknya melakukan penelitian dengan sampel dan populasi yang lebih luas, serta variable yang berbeda sehingga latihan yang berpengaruh terhadap power otot tungkai dapat teridentifikasi lebih luas, dalam meningkatkan kemampuan atlit.