

BAB V

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diperoleh simpulan dan saran sebagai berikut:

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat diambil beberapa kesimpulan antara lain:

- 1) Ada pengaruh latihan *pliometric* terhadap kekuatan otot tungkai, ototlengan, dan genggaman, serta *explosive power* otot tungkai dan lengan pada Siswa olahraga Dayung dan Jiu Jitsu di Kabupaten Bandung Barat. Dengan hasil yaitu latihan *pliometric* dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai dan genggaman, serta *explosive power* otot tungkai dan lengan Siswa.
- 2) Ada pengaruh latihan *plyometric* + (DUEL) terhadap kekuatan otot tungkai, otot lengan, dan genggaman, serta *explosive power* otot tungkai dan lengan pada Siswa olahraga Dayung dan Jiu Jitsu di Kabupaten Bandung Barat. Dengan hasil yaitu latihan *plyometric* + (DUEL) dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai dan genggaman, serta *explosive power* otot tungkai dan lengan Siswa.
- 3) Ada perbedaan yang signifikan antara latihan *pliometric* dan *plyometric* + (DUEL) terhadap kekuatan otot tungkai, otot lengan, dan genggaman, serta *explosive power* otot tungkai dan lengan pada Siswa olahraga Dayung dan Jiu Jitsu di Kabupaten Bandung Barat. Dengan hasil yaitu latihan *plyometric* + (DUEL) lebih tinggi dibandingkan dengan latihan *plyometric*.

5.2 Saran

Adapun saran yang dapat peneliti berikan terkait dengan hasil penelitian antara lain:

- 1) Untuk pembina ataupun pelatih Dayung dan Jiu Jitsu di Kabupaten Bandung Barat. Melalui usaha untuk meningkatkan hasil kekuatan otot tungkai dan genggaman, serta *explosive power* otot tungkai dan lengan dapat menggunakan model latihan *pliometric* dan *plyometric* + (DUEL). Akan tetapi jika ingin mendapatkan hasil penilaian yang lebih baik lagi maka

pelatih dapat menggunakan model latihan *plyometric* + (DUEL). Hal ini terbukti bahwa model latihan permainan dengan menggunakan *plyometric* + (DUEL) dapat berpengaruh *significant* terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai dan genggaman, serta *explosive power* otot tungkai dan lengan.

- 2) Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan perbandingan bagi peneliti selanjutnya apabila akan mengadakan penelitian yang sejenis dengan sampel yang berbeda, dengan memperhatikan kendala-kendala yang ada. Selain itu perlu dilakukan penelitian terkait dengan peningkatan kemampuan pemain dalam meningkatkan kemampuan kekuatan otot tungkai dan genggaman, serta *explosive power* otot tungkai dan lengan melalui variasi latihan yang dilakukan.