

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa Ada pengaruh yang signifikan (nyata) dari latihan *plyometric single leg bound* terhadap peningkatan *power* tungkai siswa SMK Budi Perkasa, hal ini didapat dari beberapa uji analisis yang telah dilakukan untuk menganalisis data yang telah dikumpulkan.

Dari hasil Uji T *Paired Sample T Test* selisih nilai *pretest* dan *posttest* pada kelas eksperimen dan kelas kontrol diperoleh nilai Sig. (2-tailed) $0.00 < 0.05$ dari taraf signifikansi. Apabila mengacu pada pedoman kriteria pengujian, maka dengan demikian dapat disimpulkan terdapat perbedaan antara nilai *pretest* terhadap nilai *posttest* kelas eksperimen (*plyometric single leg bound*) dan kelas kontrol, adapun nilai rata-rata hasil *pretest* kelas eksperimen sebesar 229.30 dan nilai hasil *posttest* kelas eksperimen sebesar 245.60 dengan selisih nilai *pretest-posttest* kelas eksperimen sebesar 16.30, Sedangkan nilai rata-rata hasil *pretest* kelas kontrol sebesar 237.20 dan nilai hasil *posttest* kelas kontrol sebesar 238.60 dengan selisih nilai rata-rata nilai *pretest-posttest* kelas kontrol sebesar 1.4 namun perbedaan nilai kelas kontrol tidak signifikan kelas Eksperimen yang mempunyai nilai Mean sebesar 16.3.

Berdasarkan hasil pengujian *Independent Sample T Test* diketahui nilai Sig. (2-tailed) adalah sebesar $0.000 < 0.05$ dari taraf signifikansi 0.05. Apabila mengacu pada pedoman kriteria pengujian, maka dengan demikian maka dapat disimpulkan terdapat perbedaan yang signifikan (nyata) antara kelas kontrol

dengan kelas eksperimen (*plyometric single leg bound*). Berarti hipotesis pertama yang menyatakan ada pengaruh latihan *plyometric single leg bound* terhadap peningkatan *power* otot tungkai atlet pencak silat ekstrakurikuler di SMK Budi Perkasa Kab. Bekasi diterima.

1. Implikasi Hasil Penelitian

Metode latihan *plyometric single leg bound* dapat digunakan oleh pelatih untuk dijadikan bahan pertimbangan dalam menyusun program latihan guna meningkatkan *power* tungkai. Selain itu juga meningkatnya *power* tungkai Siswa SMK Budi Perkasa dapat menjadi motivasi untuk latihan secara teratur, terukur, dan terprogram agar mendapatkan prestasi yang optimal.

2. Keterbatasan Penelitian

Meskipun penelitian ini telah dilakukan dengan seksama dan berhasil mengetahui bahwa metode latihan *plyometric single leg bound* dapat meningkatkan *power* tungkai siswa SMK Budi Perkasa, namun hal ini tidak terlepas dari keterbatasan dan kelemahan yang disebabkan oleh:

- a) Peneliti tidak dapat mengontrol aktivitas peserta di luar penelitian sehingga kemungkinan masih ada faktor lain yang mempengaruhi kualitas dalam melakukan *treatment*.
- b) Pada saat melakukan *treatment* tidak tertutup kemungkinan para atlet kurang bersungguh-sungguh dalam melaksanakannya.
- c) Terbatasnya jumlah anggota sample dalam penelitian.

B. Saran

Dengan mengacu pada hasil penelitian dan keterbatasan dalam penelitian, peneliti menyarankan sebagai berikut:

1. Subjek penelitian seharusnya dikarantina agar pemberian *treatment* tidak terganggu dengan aktivitas di luar *treatment*.
2. Perlu diadakan penelitian lanjutan dengan menambahkan variabel lain ataupun penelitian yang bersifat eksperimental
3. Untuk mendapatkan hasil yang lebih akurat, penelitian sebaiknya mengambil subyek yang lebih besar.