

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

1. Terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *plyometric* terhadap peningkatan tinggi *jump smash* pada atlet PB Inara Jonggol dengan *p value* 0,000.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *knee tuck jump* terhadap peningkatan tinggi *jump smash* pada atlet PB Inara Jonggol dengan *p value* 0,000.
3. Terdapat perbedaan pengaruh latihan antara *plyometric* dan *knee tuck jump* terhadap peningkatan tinggi *jump smash* pada atlet PB Inara Jonggol dengan *p value* 0,000. Diketahui, latihan *plyometric* lebih berpengaruh terhadap peningkata tinggi *jump smash* dengan mean sebesar 69, 80.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka diberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi peneliti lain yang ingin melanjutkan penelitian ini disarankan untuk memperpanjang pemberian waktu latihan kepada atlet agar hasil yang didapatkan bisa lebih baik.
2. Bagi pelatih PB Inara disarankan untuk memiliki program latihan yang terstruktur dan terus melanjutkan latihan yang telah diberikan agar tinggi lompatan atlet di PB Inara terus meningkat dan membaik.

3. Bagi atlet PB Inara penelitian ini diharapkan menjadi acuan untuk terus berlatih guna meningkatkan kemampuan bulu tangkis agar menjadi atlet professional.