

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan mengenai pengaruh latihan *Single Leg Hop* terhadap power otot tungkai pada atlet Judo Club Tiang Bendera Jakarta, dapat disimpulkan bahwa latihan *Single Leg Hop* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan power otot tungkai atlet. Hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan nilai rata-rata hasil *Vertical Jump Test* antara pretest dan posttest setelah atlet diberikan perlakuan latihan.

Hasil analisis statistik menggunakan *Paired Sample T-Test* menunjukkan nilai signifikansi $p < 0,05$, sehingga hipotesis H_1 diterima dan hipotesis H_0 ditolak. Dengan demikian, latihan *Single Leg Hop* dapat digunakan sebagai salah satu bentuk latihan yang efektif untuk meningkatkan power otot tungkai pada atlet judo usia remaja.

B. Implikasi

Hasil penelitian ini memiliki implikasi baik secara teoritis maupun praktis. Secara teoritis, penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu kepelatihan olahraga, khususnya terkait penerapan latihan *plyometric unilateral* dalam meningkatkan power otot tungkai. Penelitian ini juga memperkuat konsep bahwa latihan yang menerapkan prinsip spesifitas dan adaptasi neuromuskular mampu meningkatkan kemampuan fisik yang sesuai dengan tuntutan cabang olahraga tertentu.

Secara praktis, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan bagi pelatih judo dalam menyusun program latihan fisik, khususnya latihan yang bertujuan untuk meningkatkan power otot tungkai. Latihan *Single Leg Hop* dapat dimasukkan ke dalam program latihan secara terencana dan bertahap karena terbukti memberikan peningkatan yang signifikan dan realistik pada atlet remaja. Selain itu, latihan ini relatif

mudah diterapkan dan tidak memerlukan peralatan khusus, sehingga dapat dilakukan di berbagai kondisi latihan.

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, disarankan kepada pelatih judo untuk memasukkan latihan *Single Leg Hop* ke dalam program latihan fisik sebagai salah satu bentuk latihan *plyometric* guna meningkatkan power otot tungkai atlet. Penerapan latihan ini sebaiknya disesuaikan dengan usia, tingkat kemampuan, dan kondisi fisik atlet, serta dilakukan secara bertahap untuk menghindari risiko cedera.

Bagi atlet judo, disarankan untuk melaksanakan latihan *Single Leg Hop* secara disiplin dan konsisten sesuai dengan program yang telah dirancang oleh pelatih, serta memperhatikan teknik pelaksanaan latihan yang benar. Dengan demikian, peningkatan power otot tungkai dapat dicapai secara optimal dan berkelanjutan.

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan penelitian ini dengan melibatkan jumlah sampel yang lebih besar, menggunakan desain penelitian dengan kelompok kontrol, serta menambahkan variabel kondisi fisik lainnya. Hal tersebut diharapkan dapat memberikan hasil penelitian yang lebih komprehensif dan memperkaya kajian ilmiah di bidang kepelatihan olahraga