

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka dapat dikemukakan simpulan penelitian sebagai berikut:

- 5.1 Penerapan pelatihan yang spesifik pada daya ledak otot tungkai yang diaktualisasikan dalam program latihan *knee tuck jump* dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai. Secara kuantitatif besar peningkatan daya ledak otot tungkai dapat dilihat dari rata-rata kapasitas daya ledak otot tungkai sebelum perlakuan 56.00 dan setelah diberikan perlakuan sebesar 60.70 sedangkan rata-rata peningkatan daya ledak otot tungkai 4.7. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada daya ledak otot tungkai dimana  $t_{hitung}$  sebesar  $4.548 > t_{tabel} 1,833$  dengan  $p = 0,00 < 0.05$ .
- 5.2 Penerapan pelatihan yang spesifik pada daya ledak otot tungkai yang diaktualisasikan dalam program latihan *single leg seep hop* dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai. Secara kuantitatif besar peningkatan daya ledak otot tungkai dapat dilihat dari rata-rata kapasitas daya ledak otot tungkai sebelum perlakuan 59.90 dan setelah diberikan perlakuan sebesar 62.40 sedangkan rata-rata peningkatan daya ledak otot tungkai 2.5. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada daya ledak otot tungkai dimana  $t_{hitung}$  sebesar  $9.303 > t_{tabel} 1,833$  dengan  $p = 0,00 < 0.05$ .
- 5.3 Penerapan pelatihan yang spesifik pada daya ledak otot tungkai yang diaktualisasikan dalam program latihan *alternate leg bound* dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai. Secara kuantitatif besar peningkatan daya ledak otot tungkai dapat dilihat dari rata-rata kapasitas daya ledak otot tungkai sebelum perlakuan 59.50 dan setelah diberikan perlakuan sebesar 62.60 sedangkan rata-rata peningkatan daya ledak otot tungkai 3.2. Hal ini

menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada daya ledak otot tungkai dimana  $t_{hitung}$  sebesar  $3.596 > t_{tabel}$  1,833 dengan  $p = 0,00 < 0,05$ .

5.4 Terdapat perbedaan pengaruh antara kelompok penelitian terhadap daya ledak otot tungkai. Perbedaan pengaruh yang signifikan dapat dilihat dari angka  $F_{hitung}$  sebesar  $3.993 > F_{tabel}$  3.35 dengan taraf signifikan  $p = 0,00 < 0,05$ . Latihan *knee tuck jump* lebih efektif dalam meningkatkan daya ledak otot tungkai bila dibandingkan dengan latihan *single leg seep hop* dan *altrrnate leg bound*.

5.5 Dari hasil di atas dapat ditentukan kelompok pelatihan yang lebih dominan dalam meningkatkan daya ledak otot tungkai yaitu :

- a. Kelompok eksperimen I dengan perlakuan latihan *Knee tuck jump* lebih baik dibandingkan dengan kelompok eksperimen II dan eksperimen III.
- b. Sedangkan Kelompok eksperimen II dengan latihan *single leg seep hop* dan kelompok eksperimen III dengan latihan *alternate leg bound* memiliki kedudukan yang sama dalam meningkatkan daya ledak otot tungkai.

## **B. Saran**

Berdasarkan simpulan penelitian ini, maka dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut:

- a. Untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai dapat dilakukan melalui latihan *knee tuck jump* frekuensi latihan tiga kali dalam seminggu, intensitas pelatihan antara 85%-95% dan set pelatihan antara 3-4 set.
- b. Untuk menjaga dan mempertahankan daya ledak otot tungkai dapat dilakukan melalui pelatihan latihan *knee tuck jump*.

- c. Terdapat banyak latihan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai salah satunya adalah latihan *knee tuck jump* dan perlu dimasukkan dalam jadwal pelatihan karena selain dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai juga dapat mengembangkan keterampilan.