

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dibahas pada bab sebelumnya tentang pengaruh latihan pliometrik *jump to box* terhadap peningkatan tendangan jarak jauh pada pemain SSB Tunas Berhias Brebes, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut.

Pemberian latihan pliometrik *jump to box* berpengaruh terhadap peningkatan tendangan jarak jauh pada pemain SSB Tunas Berhias Brebes sebesar 8,42 %.

#### 5.2 Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian di atas, maka dapat dikemukakan implikasi praktis dari hasil penelitian ini, yaitu sebagai berikut.

- 1) Proses latihan *power* dalam penelitian ini yaitu latihan pliometrik memberikan implikasi positif terhadap peningkatan kemampuan tendangan jarak jauh pemain SSB Tunas Berhias Brebes. Meningkatnya *power* tendangan dalam hal ini jauhnya tendangan yang diukur dapat menjadi motivasi bagi para SSB Tunas Berhias Brebes untuk latihan secara teratur, terukur dan terprogram agar mendapatkan prestasi semaksimal mungkin. Jadi dapat disimpulkan bahwa untuk meningkatkan kemampuan kecepatan tendangan dapat dilakukan dengan program latihan *power* dalam hal ini program latihan pliometrik.

- 2) Latihan *power* dalam penelitian ini yaitu pliometrik dapat digunakan oleh para pelatih sepakbola sebagai salah satu alternatif untuk melakukan variasi latihan agar para pemain sepakbola tidak mengalami kejenuhan dalam proses latihan.
- 3) Program latihan *power* dalam penelitian ini yaitu pliometrik dapat digunakan menjadi dasar dalam menyusun program latihan yang tepat dalam pembinaan atlet sepakbola berbakat yang ada di Brebes dan sekitarnya.

### **5.3 Keterbatasan Penelitian**

Meskipun penelitian ini telah dilaksanakan dengan seksama dan berhasil mengetahui bahwa metode latihan pliometrik dapat meningkatkan kemampuan jauhnya tendangan jarak jauh, namun hal ini tidak terlepas dari keterbatasan dan kelemahan. Kelemahan yang ada disebabkan oleh beberapa hal yaitu sebagai berikut:

- 1) Mengalami kesulitan untuk mengontrol aktivitas peserta di luar penelitian, karena peserta tes tidak diasramakan, sehingga hanya bisa dan diarahkan agar peserta dapat mengatur pola makan serta istirahat yang baik.
- 2) Pada saat melakukan penelitian ada beberapa peserta melaksanakan latihan kurang sungguh-sungguh. Oleh karena itu diberikan pengarahan dan pengertian kepada peserta tes untuk dapat latihan dengan sungguh sungguh agar penelitian ini dapat mencapai hasil yang maksimal, karena pentingnya penelitian ini.
- 3) Keadaan fasilitas tempat latihan pliometrik yang terbuka sehingga faktor dari luar seperti angin, cuaca, hujan, dan panas dapat mempengaruhi penelitian ini, sehingga selalu diberikan motivasi kepada peserta tes agar dapat latihan dengan optimal meskipun terkendala dengan faktor tersebut.

- 4) Pada saat melakukan penelitian ada beberapa kendala yaitu keadaan cuaca yang tidak menentu dan membuat para pemain ada beberapa yang ijin dan sehingga kondisi lapangan pun kurang baik membuat penelitian ini tidak berjalan semestinya.

#### **5.4 Saran**

Berdasarkan hasil yang dibahas dalam penelitian dan kesimpulan tersebut di atas, maka diberikan beberapa saran agar dapat menjadi penelitian dalam menentukan kebijakan terkait dengan peningkatan prestasi olahraga Sepakbola di Brebes.

- 1) Bagi para pemain SSB Tunas Berhias Brebes hendaknya dapat melakukan latihan dengan sungguh-sungguh agar meningkatkan kemampuan *power* baik metode pliometrik yang dapat berdampak terhadap meningkatnya tendangan jarak jauh.
- 2) Disarankan untuk para pelatih sepakbola, agar dapat memperhatikan pola latihan dan variasi-variasi latihan sehingga dapat bermanfaat terhadap kemajuan prestasi olahraga sepakbola yang ada. Sebagai salah satu contoh variasi latihan agar tidak terjadi kejenuhan pada saat latihan adalah dengan latihan *power* dengan metode pliometrik karena latihan ini dapat meningkatkan *power* dan dapat berdampak pada peningkatan jauhnya tendangan jarak jauh pada pemain sepakbola.
- 3) Bagi pengurus PSSI ASKAB Brebes hendaknya hasil penelitian ini dapat digunakan menjadi dasar dalam menyusun program latihan yang tepat bagi atlet sepakbola berbakat dan bibit-bibit pemain muda yang ada.

- 4) Kepada lembaga terkait khususnya KONI Brebes hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam proses pembinaan atlet sepakbola berbakat khususnya di daerah Brebes.