

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang dilakukan, dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari variasi latihan *alternate leg bound* terhadap daya ledak otot tungkai *Spartan Athletic Club*.

5.2 Implikasi

Pada penelitian yang berjudul “Pengaruh Variasi Latihan *Alternate Leg Bound* Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai *Spartan Athletic Club*” ini mempunyai beberapa implikasi secara praktis diantaranya :

1. Variasi latihan *alternate leg bound* ini dapat menjadi program latihan olahraga atletik
2. Variasi latihan *alternate leg bound* dapat digunakan sebagai latihan yang dapat membantu pelatih dalam menjalankan proses latihan kepada atletnya
3. Variasi latihan *alternate leg bound* dapat digunakan untuk latihan teknik secara mandiri maupun bersama tim
4. Penelitian “Pengaruh Variasi Latihan *Alternate Leg Bound* Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai *Spartan Athletic Club*” diharapkan dapat menjadi motivasi kepada atlet untuk dapat mempelajari lebih banyak lagi tentang variasi latihan atletik

5.3 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka terdapat beberapa saran yang disampaikan:

1. Dalam upaya meningkatkan daya ledak otot tungkai, variasi latihan *alternate leg bound* dapat digunakan untuk bentuk latihan *plyometrics* yang terprogram.
2. Bagi pelatih maupun pembina yang ingin meningkatkan daya ledak otot tungkai para atletnya, dapat menggunakan variasi latihan *alternate leg bound*.
3. Diharapkan bagi peneliti agar selanjutnya dapat meneliti dengan jumlah jenis latihan yang lebih bervariasi dan dengan sampel yang lebih banyak agar diperoleh hasil penelitian yang lebih baik lagi.