

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan analisis dan hasil pembahasan yang telah di bahas pada bab sebelumnya, mengenai penelitian tentang “Perbedaan Latihan *Jump Skip* dan *Box Jump* Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Untuk Kemampuan *Split Leap* Pada Atlet Senam Ritmik Jambi”, maka dapat di tarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Tidak ada pengaruh yang signifikan pada perbedaan latihan *jump skip* terhadap kemampuan *split leap* pada atlet senam ritmik jambi diperoleh nilai nilai $t_{observasi}$ 1,177 daripada nilai t_{tabel} 2,570 ($1,177 < 2,570$) dengan signifikasi 0,305 lebih besar daripada α 0,05. Dengan dibuktikan nilai rata-rata *posttest* 29,20 dan *pretest* 29,80 atau (μ_{A1} 29,20 $\leq$ μ_{A2} 29,80) dengan selisih 0,60. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh yang signifikan latihan *jump skip* terhadap kekuatan otot tungkai untuk kemampuan *split leap* pada atlet senam ritmik jambi.
2. Ada pengaruh yang signifikan pada perbedaan latihan *box jump* terhadap kemampuan *split leap* pada atlet senam ritmik jambi diperoleh nilai $t_{observasi}$ 3.666 daripada nilai t_{tabel} 2,570 ($-3.666 > 2,570$) dengan signifikasi 0,021 lebih kecil daripada α 0,05. Dengan dibuktikan nilai rata-rata *posttest* 38,00 dan *pretest* 34,60 (μ_{A1} 38,00 $\geq$ μ_{A2} 34,60) dengan selisih 3,40. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan *box jump* terhadap kekuatan otot tungkai untuk kemampuan *split leap* pada atlet senam ritmik jambi.

3. Ada perbedaan pengaruh yang signifikan pada latihan *jump skip* dan *box jump* terhadap kekuatan otot tungkai untuk kemampuan *split leap* pada atlet senam ritmik jambi diperoleh nilai $t_{observasi}$ -4,130 lebih besar daripada nilai t_{tabel} 2,306 ($-4,130 > 2,306$) dengan signifikansi 0,003 lebih kecil daripada α 0,05. Sedangkan untuk membuktikan perbedaan pengaruh kelompok latihan *jump skip* dan *box jump* terhadap kekuatan otot tungkai untuk kemampuan *split leap* pada atlet senam ritmik jambi dibuktikan dengan melihat nilai *posttest* kelompok latihan *box jump* diperoleh nilai rata-rata 38,00 lebih besar daripada nilai rata-rata kelompok latihan *jump skip* 29,20 ($\mu_{B2} 38,00 \geq \mu_{A2} 29,20$). Dengan hasil tersebut menunjukkan perbedaan nilai rata-rata 8,80 setelah tes akhir (*posttest*) kelompok latihan *box jump* dan kelompok latihan *jump skip*.

5.2 Implikasi Hasil Latihan

Berdasarkan hasil kesimpulan diatas, peneliti mempunyai implikasi yaitu:

1. Dari hasil penelitian ini, pelatih senam ritmik dapat menggunakan temuan ini untuk merancang program latihan yang lebih efektif bagi atlet mereka.
2. Atlet dapat menggunakan latihan yang terbukti lebih efektif untuk meningkatkan kemampuan *split leap* mereka, yang merupakan elemen penting dalam senam ritmik.
3. Menjadi referensi serta acuan yang bermanfaat bagi pelatih untuk mengetahui seberapa perbedaan latihan *jump skip* dan *box jump* terhadap kekuatan otot tungkai untuk kemampuan *split leap* pada atlet senam ritmik jambi.
4. Hasil penelitian dapat digunakan sebagai referensi untuk peneliti selanjutnya.

5.3 Saran

Dari hasil kesimpulan penelitian, maka ada beberapa saran yang harus disampaikan mengenai Perbedaan Latihan *Jump Skip* dan *Box Jump* Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Untuk Kemampuan *Split Leap* Pada Atlet Senam Ritmik Jambi, sebagai berikut:

1. Bagi Pelatih

Sebaiknya lebih memperbanyak variasi-variasi latihan agar dapat meningkatkan kemampuan dan ketrampilan secara maksimal dalam melatih power otot tungkai atlet.

2. Bagi Atlet

Disarankan dapat melakukan latihan secara rutin dan konsisten agar dapat meningkatkan kemampuan fisik terutama pada power otot tungkai sehingga mendapatkan hasil yang lebih maksimal.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai bahan acuan agar memperbanyak jumlah sampel yang akan diteliti, serta lebih mengembangkan berbagai jenis latihan dalam meningkatkan power otot tungkai.