

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Dari hasil uji yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa Integrasi latihan plyometric terhadap peningkatan power otot tungkai dan life skills memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil tes vertical jump dan tes life skills pada atlet PB Ideal Kota Jambi. Dengan membandingkan nilai T_{hitung} dan T_{tabel} , diperoleh hasil bahwa T_{hitung} lebih besar dari T_{tabel} , yang memperlihatkan bahwa pengaruh integrasi latihan *plyometric* terhadap peningkatan power otot tungkai dan life skills pada atlet PB Ideal Kota Jambi ialah cukup signifikan.

Penelitian ini berhasil menguji hipotesis yang diajukan bahwa latihan plyometric dapat meningkatkan hasil tes vertical jump dan tes life skills pada atlet. Dengan adanya hasil uji statistik yang menunjukkan perbedaan yang cukup spesifik antara sebelum dan sesudah perlakuan, dapat disimpulkan bahwa program latihan yang diterapkan dalam penelitian ini sesuai dalam meningkatkan hasil *Power* tungkai dan *life skills* atlet PB Ideal Kota Jambi.

5.2 Saran

Sesuai dengan hasil penelitian dan kesimpulan yang didapat dalam penelitian ini, maka dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut:

1. Untuk memperbaiki dan meningkatkan *power* tungkai dan *life skills* agar lebih baik kedepan, diberikan program latihan yang terstruktur dan terprogram.
2. Agar memberikan lebih banyak lagi variasi latihan *plyometric* yang koefisien untuk meningkatkan power tungkai.

3. Bagi guru, pelatih atau tenaga pendidik sangat disarankan untuk menekankan kepada setiap atlet atau siswanya mengenai kecakapan hidup, yang dimana kecakapan hidup sangat diperlukan dalam kehidupan sehari-hari baik dalam kegiatan akademik maupun non akademik.
4. Bagi pembaca diharapkan dengan membaca skripsi ini dapat menambah wawasan atau berbagi kepada orang yang belum mengetahui apa itu integrasi latihan *plyometric* terhadap peningkatan *power* tungkai dan *life skills*.
5. Bagi peneliti selanjutnya, saran yang dapat diberikan berkaitan dengan penelitian ini diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk menambahkan komponen *life skills* yang belum terdapat pada penelitian ini.