

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Ada pengaruh latihan modifikasi pliometrik pada landasan pasir pantai terhadap peningkatan kecepatan reaksi pesilat remaja putra, dengan kenaikan persentase sebesar 11.736%.
2. Ada pengaruh latihan modifikasi pliometrik pada landasan pasir pantai terhadap peningkatan keseimbangan pesilat remaja putra, dengan kenaikan persentase sebesar 11.149%.

#### **B. Implikasi Hasil Penelitian**

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi pada:

1. Timbulnya inisiatif dari pelatih untuk memodifikasikan latihan dengan tujuan untuk meningkatkan kecepatan reaksi dan keseimbangan.
2. Timbulnya semangat dari atlet untuk meningkatkan kecepatan reaksi dan keseimbangan dengan giat berlatih.
3. Atlet tidak memiliki persepsi yang asing terhadap bentuk-bentuk dan metode-metode latihan yang diberikan oleh setiap pelatih dalam proses latihan.

4. Menghilangkan anggapan setiap atlet terhadap latihan yang bersifat spesifik khususnya latihan fisik yang dianggap selalu berat dan sangat membosankan.
5. Atlet menjadi lebih disiplin, mandiri, dan dapat mengetahui batas kemampuan fisik yang dimilikinya dikarenakan proses latihan yang dilakukan secara terprogram dan teoritis.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini telah dilakukan dengan semaksimal mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan-keterbatasan yang ada, yaitu:

1. Pada saat penelitian atlet yang menjadi sampel penelitian tidak diasramakan sehingga kemungkinan ada yang melakukan aktifitas di luar *treatment* walaupun sudah dianjurkan agar tidak melakukan aktifitas fisik di luar *treatment*.
2. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil tes, seperti: kurangnya kesungguhan dalam melakukan penelitian, waktu istirahat, kondisi tubuh, faktor psikologis, dan sebagainya.
3. Terbatasnya jumlah dana, waktu, dan jumlah atlet yang aktif latihan sehingga sampel yang digunakan dalam penelitian masih tergolong kecil.
4. Terlalu lama dalam pemanasan sehingga mengakibatkan latihan inti menjadi terpengaruh atau menjadi tidak murni.

#### **D. Saran**

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi atlet pada khususnya agar menggunakan latihan modifikasi pliometrik pada landasan pasir pantai untuk meningkatkan kecepatan reaksi dan keseimbangan.
2. Bagi pelatih agar meningkatkan kreativitas latihan untuk meningkatkan kecepatan reaksi dan keseimbangan dengan program latihan yang bervariasi.
3. Bagi peneliti selanjutnya, perlu diadakan pengkajian secara mendetail sebelum melakukan metode latihan di landasan labil. Lakukan penelitian dengan metode-metode yang lain sehingga khasanah ilmu keolahragaan makin bertambah, maju dan berkembang.