

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* yang dilakukan dalam penelitian mengenai “Pengaruh latihan *High Intensity Interval Training* (HIIT) dan *Cone Drill* terhadap peningkatan kelincahan pada ekstrakurikuler bola voli di SD Negeri 1 Gampeng”, dapat disimpulkan hal-hal berikut:

1. Latihan *High Intensity Interval Training* (HIIT) memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kelincahan dalam ekstrakurikuler Bola Voli di SD Negeri 1 Gampeng.
2. Latihan *Cone Drill* juga berpengaruh dalam meningkatkan kelincahan pada ekstrakurikuler Bola Voli di SD Negeri 1 Gampeng.
3. Terdapat perbedaan dampak antara latihan *High Intensity Interval Training* (HIIT) dan *Cone Drill* dalam meningkatkan kelincahan ekstrakurikuler Bola Voli di SD Negeri 1 Gampeng, dengan perbedaan efek sebagai berikut:
  - a. HIIT mampu meningkatkan kelincahan dengan fokus pada peningkatan daya tahan kardiovaskular dan kekuatan otot. Latihan ini lebih efektif untuk meningkatkan stamina serta ketahanan tubuh dalam bergerak cepat dan efisien, serta memperkuat daya tahan tubuh secara keseluruhan.
  - b. *Cone Drill* meningkatkan kelincahan dengan penekanan pada kemampuan beralih arah secara cepat dan koordinasi tubuh. Latihan ini lebih unggul dalam meningkatkan keterampilan teknis yang krusial dalam permainan bola voli, seperti kelincahan dalam perubahan arah dan kecepatan reaksi.

## **B. Implikasi**

Berdasarkan temuan dalam penelitian ini, dapat disimpulkan beberapa implikasi baik dari sisi teori maupun praktik, sebagai berikut:

### **1. Implikasi Teoritis**

Penelitian ini memberikan bukti empiris yang mendukung efektivitas latihan *High Intensity Interval Training* (HIIT) dan *Cone Drill* dalam meningkatkan kelincahan. Hasil penelitian ini dapat memperkaya referensi terkait metode latihan yang efektif untuk meningkatkan kelincahan, khususnya dalam konteks kegiatan olahraga ekstrakurikuler di tingkat sekolah dasar. Selain itu, temuan ini dapat dijadikan acuan dalam pengembangan program latihan fisik yang bertujuan untuk meningkatkan kelincahan anak-anak usia sekolah.

### **2. Implikasi Praktis**

Bagi para pelatih olahraga, terutama dalam kegiatan ekstrakurikuler bola voli, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai landasan untuk merancang program latihan yang lebih efektif dan menarik bagi peserta didik. Latihan HIIT dan *Cone Drill* dapat dimasukkan dalam program latihan rutin untuk meningkatkan kelincahan siswa, yang sangat penting dalam permainan bola voli. Penelitian ini juga dapat menjadi panduan bagi sekolah-sekolah dalam merancang program ekstrakurikuler yang dapat mengembangkan kemampuan fisik siswa, terutama dalam aspek kelincahan.

## **C. Saran**

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari penelitian lapangan, secara umum penelitian ini telah dilaksanakan dengan baik. Namun, peneliti ingin memberikan beberapa rekomendasi yang diharapkan dapat memberikan dampak positif bagi kemajuan pendidikan secara keseluruhan. Berikut ini adalah beberapa rekomendasi yang dapat diajukan oleh peneliti:

### **1. Untuk Peneliti Selanjutnya**

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan untuk penelitian lebih lanjut yang mengkaji pengaruh gabungan latihan HIIT dan *Cone Drill*

dengan jenis latihan lain dalam meningkatkan kelincahan serta keterampilan motorik lainnya. Peneliti selanjutnya juga disarankan untuk memperluas objek penelitian dengan melibatkan kelompok yang lebih besar serta berbagai rentang usia untuk menguji apakah hasil yang serupa dapat ditemukan pada kelompok lain.

## 2. Untuk Pelatih dan Pendidikan Fisik

Pelatih dianjurkan untuk terus memanfaatkan latihan HIIT dan *Cone Drill* dalam program latihan ekstrakurikuler, mengingat efektivitasnya dalam meningkatkan kelincahan. Selain itu, penyesuaian intensitas latihan sesuai dengan tingkat kebugaran peserta didik sangat penting untuk mencegah cedera. Peneliti juga merekomendasikan agar variasi gerakan dalam latihan ditingkatkan untuk merangsang perkembangan kelincahan secara optimal.

## 3. Untuk Sekolah dan Pengelola Ekstrakurikuler

Sekolah sebaiknya mempertimbangkan untuk memasukkan latihan seperti HIIT dan *Cone Drill* dalam kurikulum ekstrakurikuler sebagai bagian dari upaya mendukung perkembangan fisik siswa. Program latihan yang fokus pada peningkatan kelincahan dapat membantu siswa tidak hanya dalam mengasah keterampilan olahraga, tetapi juga dalam meningkatkan kemampuan motorik dasar yang sangat berguna dalam kegiatan sehari-hari.