

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah diungkapkan pada Bab IV, maka dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Ada pengaruh latihan *plyometric front cone* dengan daya ledak otot tungkai pada latihan 2 kali / pekan.
2. Ada pengaruh latihan *plyometric front cone* dengan daya ledak otot tungkai pada latihan 4 kali / pekan.
3. Ada pengaruh latihan *plyometric front cone* dengan hasil *lay up* pada latihan 2 kali / pekan.
4. Ada pengaruh latihan *plyometric front cone* dengan hasil *lay up* pada latihan 4 kali / pekan.
5. Ada perbedaan antara latihan *plyometric front cone* pada latihan 2 kali / pekan dan 4 kali/ pekan terhadap daya ledak
6. Ada perbedaan antara latihan *plyometric front cone* pada latihan 2 kali / pekan dan 4 kali/ pekan terhadap hasil *lay up*
7. Latihan yang lebih baik *plyometric front cone hops* adalah 4 kali / pekan dibandingkan dengan 2 kali / pekan terhadap daya ledak otot tungkai.
8. Latihan yang lebih baik *plyometric front cone hops* adalah 4 kali / pekan dibandingkan dengan latihan 2 kali / pekan terhadap hasil *lay up*.

B. Implikasi

Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa pengembangan ide yang lebih luas jika dikaji juga tentang implikasi yang ditimbulkan. Atas dasar kesimpulan yang telah diambil, dapat dikemukakan implikasinya sebagai berikut: dapat hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa untuk meningkatkan kemampuan lay up, guru atau pelatih atletik dapat memilih latihan *plyometric front cone hop* dengan daya ledak otot tungkai dengan latihan 2 kali / pekan dan latihan 4 kali/pekan sehingga dapat meningkatkan hasil yang lebih maksimal.

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, saran-saran yang dapat dikemukakan kepada guru penjaskes atau pelatih atletik tingkat SMP sederajat di Kabupaten Tulungagung khususnya sebagai berikut:

1. Mengingat penggunaan latihan *plyometric front cone hop* dengan daya ledak otot tungkai untuk meningkatkan kemampuan *lay up* pada permainan bola basket, maka sebaiknya latihan *plyometric front cone hop* tersebut dipilih oleh guru penjaskes atau pelatih atletik dalam penyampaian materi pelajaran, ataupun latihan yang mudah diserap dengan baik oleh siswa sehingga kemampuan *lay up* pada siswa akan lebih optimal.
2. Untuk meningkatkan kemampuan *lay up*, disamping pemilihan bentuk latihan yang tepat, perlu juga mempertimbangkan komponen kondisi fisik yang dapat mendukung keberhasilannya.

3. Untuk peningkatan kemampuan *lay up* yang optimal sebaiknya siswa diberikan metode latihan yang cocok dan sesuai dengan kondisi fisik masing-masing.