

BAB VI

PENUTUP

VI.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis penelitian dan pembahasan dalam bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa

- a. Karakteristik responden yang telah diteliti berdasarkan jenis kelamin sebesar 100% laki-laki, berdasarkan usia sebanyak 50% berusia 16 tahun, sebanyak 19% berusia 17 tahun, dan sebanyak 31% berusia 18 tahun. Berdasarkan BMI, sebanyak 62% memiliki BMI normal, sebanyak 19% memiliki BMI berlebih, dan sebanyak 19% memiliki BMI kurang dari normal.
- b. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan didapatkan penurunan *strength* quadriceps femoris pada kelompok kontrol sebesar 9%.
- c. Berdasarkan penelitian yang dilakukan didapatkan bahwa terdapat peningkatan *strength* quadriceps femoris pada kelompok perlakuan yang diberikan *plyometric training* sebesar 51%.

VI.2 Saran

Beberapa saran yang dapat diajukan berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dalam penelitian ini adalah :

- a. Dalam penelitian selanjutnya untuk mengukur nilai *strength* quadriceps femoris dapat digunakan tes yang lebih modern seperti dinamometri agar hasil tes yang di dapat lebih akurat.
- b. Penelitian selanjutnya disarankan dilaksanakan dalam periode waktu penelitian yang lebih panjang agar dapat lebih menunjukkan pelatihan yang lebih efektif antara *plyometric training* dan *non-plyometric training (control group)*.
- c. Dalam penelitian selanjutnya disarankan untuk melakukan pemilihan sample dengan lebih selektif agar hasil penelitian yang diperoleh lebih optimal.