

## BAB VI

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 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 adalah 100% laki-laki , berdasarkan BMI adalah *underweighth* 28,125%, Normal sebesar 56,25% , *overweighth* 15,625%.
- b. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan didapatkan penurunan *balance* pada kelompok kontrol non *plyometric training* sebesar 8,3%.
- c. Berdasarkan penelitian yang dilakukan didapatkan bahwa terdapat peningkatan *balance* pada kelompok perlakuan *plyometric training* sebesar 4%.

#### VI.2 Saran

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

- a. Dalam penelitian selanjutnya untuk mengukur nilai *balance* dapat digunakan tes yang lebih modern atau dapat digunakan alat penunjang seperti *Quarter Y Balance Test* yang dapat digunakan sebagai perbandingan dalam penilaian *balance dynamic*.
- 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 sampel dengan lebih selektif agar hasil penelitian dapat lebih optimal.