

BAB VI

PENUTUP

VI.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis penelitian yang telah dilakukan maka terdapat beberapa kesimpulan, yaitu sebagai berikut:

- a. Terdapat perbedaan rerata karakteristik responden yaitu antara lain:
 - 1) Rerata usia pada kelompok perlakuan adalah $16,31 \pm 0,62$ sedangkan pada kelompok kontrol adalah $17,31 \pm 0,87$.
 - 2) Rerata *heart rate* pada kelompok perlakuan adalah $76,81 \pm 5,94$ sedangkan pada kelompok kontrol adalah $80,68 \pm 4,34$.
 - 3) Rerata *respiratory rate* pada kelompok perlakuan adalah $21,00 \pm 2,25$ sedangkan pada kelompok kontrol adalah $20,12 \pm 1,66$.
 - 4) Rerata tinggi badan pada kelompok perlakuan adalah $166,12 \pm 3,96$ sedangkan pada kelompok kontrol adalah $166,62 \pm 5,66$.
 - 5) Rerata berat badan pada kelompok perlakuan adalah $57,06 \pm 10,28$ sedangkan pada kelompok kontrol adalah $55,75 \pm 7,16$.
 - 6) Rerata BMI pada kelompok perlakuan adalah $20,71 \pm 3,14$ sedangkan pada kelompok kontrol adalah $20,09 \pm 2,25$.
- b. Terdapat peningkatan pada kelompok perlakuan yang sebelum perlakuan reratanya adalah $41,62 \text{ cm} \pm 4,88$ dan setelah perlakuan reratanya adalah $44,75 \text{ cm} \pm 4,90$.
- c. Terdapat penurunan pada kelompok kontrol yang sebelum perlakuan reratanya adalah $44,37 \text{ cm} \pm 5,76$ dan setelah perlakuan reratanya adalah $40,81 \text{ cm} \pm 5,86$.
- d. Hasil uji hipotesis didapatkan nilai $p < \alpha(0,05)$ yaitu 0,048 sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima dimana H_1 adalah adanya pengaruh antara *plyometric training* terhadap peningkatan *power* otot-otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler SMK yayasan pendidikan umat islam Jakarta.

VI.2 Saran

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

- a. Dalam penelitian lanjutan sebaiknya memperhatikan faktor-faktor lain yang mempengaruhi *Power* sehingga terlihat jelas faktor utama yang mempengaruhi *Power*.
- b. Dalam penelitian selanjutnya untuk mengukur nilai *Power* dapat digunakan tes yang lebih modern.
- c. 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)*.

