

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pengujian hipotesis, dapat disimpulkan bahwa latihan *standing long jump* dan *hurdle hops* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan fisik atlet putri Unimed Hockey Club Tahun 2025. Latihan ini terbukti meningkatkan *power* otot tungkai dan kecepatan lari atlet. Peningkatan *power* membantu atlet menghasilkan tolakan yang lebih kuat, sedangkan peningkatan kecepatan lari mendukung kemampuan akselerasi dan pergerakan di lapangan. Hal ini menunjukkan bahwa kedua latihan tersebut bermanfaat untuk menunjang performa atlet secara keseluruhan, terutama dalam olahraga hoki yang membutuhkan kekuatan dan kecepatan.

Hasil penelitian ini juga memiliki manfaat praktis karena dapat dijadikan referensi bagi pelatih dalam menyusun program latihan yang efektif untuk meningkatkan kondisi fisik atlet. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi bahan tambahan pengetahuan dalam bidang kepelatihan olahraga mengenai penggunaan latihan plyometrik.

Namun, hasil penelitian ini masih memiliki keterbatasan, seperti jumlah sampel yang terbatas, waktu latihan yang relatif singkat, serta fokus penelitian yang hanya pada dua jenis latihan. Beberapa faktor luar seperti kondisi fisik harian, motivasi, dan aktivitas atlet di luar latihan juga dapat memengaruhi hasil. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan sampel lebih banyak, waktu latihan lebih lama, dan variasi metode latihan yang lebih beragam agar hasil penelitian semakin kuat dan dapat diterapkan secara lebih luas.

5.2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan penelitian serupa dengan melibatkan jumlah sampel yang lebih besar serta variasi metode latihan yang lebih beragam agar hasil penelitian semakin komprehensif, memiliki daya generalisasi lebih luas, dan mampu memberikan gambaran yang lebih mendalam mengenai pengaruh latihan terhadap peningkatan kondisi fisik atlet.
2. Kepada pelatih, disarankan agar lebih memperhatikan bentuk latihan, khususnya latihan *standing long jump* dan *hurdle hops*. Program latihan sebaiknya disusun secara teratur untuk memperkuat otot tungkai, meningkatkan kecepatan lari.
3. Kepada para atlet, diharapkan dapat lebih berkonsentrasi dan berkomitmen dalam menjalankan setiap program latihan yang diberikan, khususnya latihan *standing long jump* dan *hurdle hops*. Dengan disiplin berlatih, atlet dapat meningkatkan *power* otot tungkai dan kecepatan lari sehingga performa saat pertandingan dapat lebih maksimal.