

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan temuan penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan :

- 5.1.1 Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *plyometric single leg* terhadap kecepatan *shooting* atlet sepakbola.
- 5.1.2 Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *plyometric double leg* terhadap kecepatan *shooting* atlet sepakbola.
- 5.1.3 Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *plyometric single leg* dan *double leg*, dimana latihan *plyometric single leg* memiliki pengaruh yang lebih besar dan cukup efektif terhadap kecepatan *shooting* atlet sepakbola.

Dengan hasil ini, latihan *plyometric single leg* dan *double leg* dapat digunakan dalam meningkatkan latihan kecepatan *shooting*. akan tetapi dari kedua latihan tersebut memiliki keunggulan masing-masing seperti pembahasan pada BAB sebelumnya.

5.2 Implikasi

Penelitian ini telah menunjukkan bahwa latihan *plyometric single leg* dan *double leg* sangat penting dalam menunjang kecepatan *shooting*. Pengaruh latihan *plyometric single leg* dan *double leg* terhadap kecepatan *shooting* bisa menjadi acuan untuk diaplikasikan kepada pemain atau atletnya, dengan porsi yang sudah disesuaikan dengan pemain atau atletnya. Dengan demikian penerapan latihan *plyometric single leg* dan *double leg* haruslah di perhatikan oleh seorang pelatih untuk menghasilkan kecepatan *shooting* atlet sepakbola.

5.3 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disimpulkan diatas, dikemukakan beberapa rekomendasi sebagai berikut :

- 5.3.1 Untuk pelatih, harus dapat mengembangkan dan mengoptimalkan latihan *shooting* sebagai salah satu gerakan untuk menghasilkan poin, memperhatikan kondisi fisik dan kemampuan dari atlet atau pemain supaya perkembangannya dapat dilihat secara signifikan.
- 5.3.2 Untuk atlet, hendaklah berlatih secara terprogram yang dapat meningkatkan dan mengembangkan *shooting* serta mengedepankan aspek pengetahuan sikap dan gerak yang dalam hal ini adalah kecepatan *shooting*.
- 5.3.3 Untuk peneliti selanjutnya, perlu adanya penambahan variabel lain yang lebih menyempurnakan pada aspek lain sehingga adanya pengaruh langsung dan tidak langsung dalam memengaruhi suatu variabel.