

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis skor dari latihan *plyometrics split squat jump* terhadap peningkatan *power* tungkai pada olahraga futsal seperti yang sudah dijelaskan pada bab III dan IV, maka penulis akan menarik garis besar dan menyimpulkan dari hasil penelitian bahwa: Latihan dengan menggunakan metode *plyometrics* dengan bentuk *split squat jump* memberikan peningkatan yang signifikan terhadap *power* tungkai pada olahraga futsal.

#### **B. Saran-saran**

Saran-saran yang dapat penulis kemukakan berkaitan dengan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi para pembina, pelatih dan pembaca umumnya agar mencoba metode latihan *plyometrics* dengan bentuk *split squat jump* karena memberikan peningkatan terhadap *power tungkai* pada olahraga futsal.
2. Bagi rekan mahasiswa yang akan mengadakan penelitian tentang aspek – aspek kondisi fisik khususnya tentang *power* dan *plyometrics*, penulis menganjurkan untuk melakukan penelitian yang berkenaan dengan hal- hal lainnya yang mempengaruhi kondisi fisik atlet.
3. Berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan, diharapkan agar dapat menyempurnakan penelitian dengan wawasan dan cakupan yang lebih luas, karena penulis masih merasa masih banyak kekurangan dalam penelitian ini oleh karena keterbatasan waktu, tenaga serta materi.