

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, perhitungan, dan analisis data penelitian yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa.

- 5.1.1. Latihan *plyometric* berpengaruh terhadap kecepatan menendang pada pemain sepakbola.
- 5.1.2. Latihan *plyometric* berpengaruh terhadap berlari pada pemain sepakbola.
- 5.1.3. Terdapat perbedaan pengaruh latihan *plyometric* terhadap kecepatan menendang dan berlari pada pemain sepakbola.

5.2. Saran

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti ingin menyampaikan beberapa saran yang kiranya dapat menjadi masukan bagi para pelaku dan orang-orang yang terlibat dalam olahraga sepakbola. Saran dari peneliti adalah sebagai berikut:

- 5.2.1. Bagi para pelatih dan praktisi sepakbola, agar lebih banyak menggali ilmu tentang macam-macam metode latihan fisik untuk meningkatkan kemampuan kecepatan dan menendang pada cabang olahraga sepakbola.
- 5.2.2. Bagi para atlet menjadi referensi proses saat latihan agar lebih memperhatikan metode latihan fisik yang baik dan benar.

Bagi rekan mahasiswa yang akan mengadakan penelitian tentang sepakbola, penulis menganjurkan untuk melakukan penelitian yang berkenaan dengan hal-hal lainnya pada cabang olahraga sepakbola.