

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis skor dari latihan *Split Jump* dan *Knee-tuck Jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai dan dukungannya terhadap hasil *Shooting* pada cabang olahraga sepakbola, seperti yang sudah dijelaskan pada bab III dan IV, maka penulis menarik kesimpulan dari hasil penelitian ini sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan dari penerapan metode *Plyometrics* dengan menggunakan bentuk latihan *Split Jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada cabang olahraga sepakbola.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan dari penerapan metode *Plyometrics* dengan menggunakan bentuk latihan *Knee tuck Jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada cabang olahraga sepakbola..
3. Terdapat pengaruh yang signifikan dari penerapan metode *Plyometrics* dengan menggunakan bentuk latihan *Split Jump* terhadap peningkatan hasil *Shooting* pada cabang olahraga sepakbola.
4. Terdapat pengaruh yang signifikan dari penerapan metode *Plyometrics* dengan menggunakan bentuk latihan *Knee tuck Jump* terhadap peningkatan hasil *Shooting* pada cabang olahraga sepakbola.
5. Terdapat perbedaan peningkatan hasil latihan antara bentuk latihan *Split Jump* dan *Knee-tuck jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai dan dukungannya untuk hasil *Shooting* pada cabang olahraga sepakbola. Berdasarkan data yang diperoleh dalam penelitian, latihan dengan menggunakan bentuk latihan *Split Jump* memberikan peningkatan yang lebih signifikan dibandingkan dengan bentuk latihan *Knee-tuck jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai dan lebih mendukung terhadap peningkatan hasil *Shooting*.

## B. Saran-saran

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

1. Bagi para pembina dan pelatih agar mencoba bentuk latihan *Split jump* untuk meningkatkan *power otot tungkai*, selain itu mendukung pula terhadap peningkatan hasil *Shooting*.
2. Bagi rekan mahasiswa yang akan mengadakan penelitian tentang aspek – aspek teknik dan kondisi fisik, penulis menganjurkan untuk melakukan penelitian yang berkenaan dengan hal- hal lainnya yang mempengaruhi prestasi atlet pada cabang olahraga sepakbola.
3. Bagi pembaca pada umumnya agar dapat membaca penelitian ini untuk menambah khazanah keilmuan.
4. Bagi Peneliti selanjutnya, berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan diharapkan agar dapat menyempurnakan penelitian dengan wawasan dan cakupan yang lebih luas, karena penulis masih merasa memiliki banyak kekurangan dalam penelitian ini oleh karena keterbatasan waktu, tenaga serta materi.