

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan perhitungan analisis data yang telah penulis lakukan, maka dapat ditarik kesimpulan:

Terdapat perbedaan yang signifikan antara bentuk latihan plyometric dengan sistem set dan sistem piramida terhadap peningkatan *power* otot tungkai.

#### B. Saran

Saran yang penulis berikan kepada para pelatih dan pihak sekolah, berdasarkan hasil penelitian dan hasil pengolahan data sebagai berikut:

1. Saran bagi pelatih:
  - a. Bentuk latihan plyometrik bisa digunakan dalam peningkatan *power* otot tungkai. Latihan ini juga bisa sebagai salah satu variasi latihan serta dapat lebih divariasikan lagi oleh pelatih sehingga menjadi variasi baru bagi atlet futsal.
  - b. Sebelumnya telah memberikan latihan kekuatan (*strength*) terlebih dahulu salah satunya melalui latihan beban, baik beban eksternal maupun internal. Dikarenakan latihan kekuatan merupakan landasan untuk latihan *power*, program latihan beban harus dirancang untuk mendukung pengembangan *power explosive*.
2. Bagi pihak sekolah:
  - a. Agar memberikan dukungan sarana dan prasarana untuk latihan agar proses latihan bisa berjalan lebih efektif karena banyak talenta muda yang bisa membanggakan.