

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, maka kesimpulan dari penelitian Perbandingan Pengaruh Latihan *Squat Jump* dan *Plyometric jump to box* terhadap peningkatan *Power* otot tungkai adalah sebagai berikut :

1. Terdapat pengaruh latihan *squat jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai.
2. Terdapat pengaruh latihan *plyometric jump to box* terhadap peningkatan *power* otot tungkai.
3. Perbandingan peningkatan hasil latihan *squat jump* dan *plyometric jump to box* yang tidak signifikan terhadap peningkatan *power* otot tungkai.

#### B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka saran-saran yang dapat dikemukakan adalah sebagai berikut:

1. Bagi para pelatih khususnya pelatih sepakbola hendaknya latihan *plyometric* ini diberikan kepada atletnya, guna meningkatkan kemampuan fisik khususnya pada komponen *power* otot tungkai, karena yang kita ketahui otot tungkai merupakan bagian penting dalam permainan sepak bola.
2. Bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian yang sejenis untuk dapat membandingkan metode latihan yang berbeda untuk meningkatkan *power* otot tungkai agar di peroleh informasi yang semakin tepat terkait bentuk latihan yang paling efektif untuk meningkatkan *power* otot tungkai
3. Perlu diadakannya penelitian lebih lanjut mengenai penelitian ini, baik dari sisi volume dan intensitas dalam latihan yang perlu di perhatikan lagi agar penelelitian selanjutnya lebih baik lagi.