

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

1. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *plyometric squat depth jump* terhadap peningkatan *power* tungkai.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *plyometric knee tuck jump* terhadap peningkatan *power* tungkai
3. Latihan *plyometric squat depth jump* lebih berpengaruh signifikan dibandingkan dengan latihan *plyometric knee tuck jump* terhadap peningkatan *power* tungkai.

A. Saran

Saran yang penulis berikan berdasarkan hasil penelitian dan hasil pengolahan data adalah:

1. Bagi pelatih tingkat dasar atau pemula, latihan menggunakan metode *plyometric squat depth jump* dan *knee tuck jump* dapat digunakan dalam meningkatkan daya ledak otot tungkai
2. Bagi pelatih tingkat profesional atau yang menangani *club* cabang olahraga dapat lebih menguasai latihan kondisi fisik terutama pada latihan kekuatan khususnya pada *power* otot tungkai
3. Bagi pelaku olahraga atau lembaga pendidikan seperti FPOK, penelitian ini bisa dijadikan wawasan di bidang keilmuan khususnya bidang jurusan kepelatihan guna menambah pengetahuan dan informasi yang lebih.
4. Bagi atlet yang akan melaksanakan latihan, harus sudah memasuki umur 14 tahun dan sudah diberikan latihan kekuatan pada tungkainya