



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan perhitungan statistik terhadap uji hipotesis kedua latihan, yaitu latihan *step up* dan *squat jump* terhadap kekuatan otot tungkai, maka penulis dapat menyimpulkan sebagai berikut:

1. Latihan *step up* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kekuatan otot tungkai.
2. Latihan *squat Jump* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kekuatan otot tungkai.
3. Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan dari kedua latihan tersebut terhadap kekuatan otot tungkai.

B. SARAN-SARAN

Berdasarkan kesimpulan dari penelitian yang penulis lakukan, maka penulis mengajukan saran-saran sebagai berikut :

1. Kepada masyarakat dalam meningkatkan mutu pendidikan olahraga dan meningkatkan prestasi olahraga sepakbola terutama untuk kekuatan otot tungkai kedua bentuk latihan yaitu latihan *step up* dan *squat jump* dapat dijadikan bentuk latihan yang dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai.
2. Bagi Sekolah Sepak Bola (SSB), hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan tambahan pengetahuan untuk menyusun program pelatihan dalam meningkatkan prestasi olahraga sepakbola khususnya untuk memperkuat otot tungkai.
3. Kepada para pelatih teruslah berusaha untuk lebih kreatif dan aktif untuk menciptakan bentuk-bentuk atau cara-cara latihan yang lebih baik dalam rangka meningkatkan mutu dan kualitas atlet.

4. Penelitian Selanjutnya, diadakan penelitian dengan sampel atau kelompok eksperimen yang lebih besar, pengukuran yang lebih teliti, analisis yang lebih akurat agar diperoleh hasil yang mampu memperkaya pengetahuan di dunia olahraga terutama cabang olahraga sepakbola baik secara teori maupun praktis.