

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis dan pengujian hipotesis, maka dapat ditarik kesimpulan yaitu terdapat pengaruh yang signifikan latihan *plyometrics* terhadap peningkatan tendangan melambung (*long pass*) pada mahasiswa IKOR angkatan 2018 Universitas Negeri Medan.

B. Saran

Dengan mengacu pada hasil penelitian, peneliti menyarankan:

1. Untuk mahasiswa IKOR khususnya agar mengetahui bahwasanya dalam pada cabang olahraga perlunya latihan untuk fisik dan teknik.
2. Kepada mahasiswa agar latihan kekuatan otot tungkai yang pernah diberikan dosen dan peneliti agar benar-benar di ingat untuk kedepannya agar bisa dijadikan referensi untuk pengembangan bentuk latihan long pass yang menggunakan latihan *plyometrics*.
3. Bagi peneliti sendiri menjadikan ilmu yang bermanfaat tentang pengetahuan untuk meningkatkan otot tungkai dengan menggunakan bentuk latihan *plyometrics*.
4. Untuk jurusan menjadikan bahan referensi untuk mahasiswa dalam melakukan penelitian selanjutnya
5. Kepada orang tua dan para pembaca atau masyarakat umum, terima kasih untuk semuanya sehingga penelitian ini terlaksana sampai dengan selesai

dan dapat memberikan sumbangan pengetahuan dan informasi dalam meningkatkan tendangan melambung.



THE
Character Building
UNIVERSITY