

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan pada bab sebelumnya, kesimpulan penelitian ini yaitu terdapat pengaruh latihan *pliometrik jump to box* dan *scissors jump* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai atlet sepakbola di klub Partoba FC.

1. Hasil dari nilai rata-rata *pre-test* dan *post-test* menunjukkan terdapat perbedaan nilai rata-rata daya ledak otot tungkai atlet sepakbola di klub Partoba FC.
2. Dilihat dari hasil penelitian dan pembahasan maka ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *pliometrik jump to box* dan *scissors jump* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai atlet sepakbola di klub Partoba.
3. Berdasarkan penelitian ini dapat disimpulkan bahwa latihan *pliometrik jump to box* dan *scissors jump* efektif membantu peningkatan daya ledak otot tungkai pada atlet sepakbola di klub Partoba FC.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas peneliti memiliki saran yaitu :

1. Kepada klub sepakbola Partoba FC, peneliti menyarankan agar menjadikan penelitian ini sebagai informasi atau referensi dalam menambah pengetahuan atau wawasan mengenai latihan *pliometrik jump to box* dan *scissors jump* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai dan diharapkan menjadi acuan dalam meningkatkan kondisi fisik atlet di klub sepakbola Partoba FC

2. Pada pelatih sepakbola, memberikan pedoman atau dasar dalam melatih atlet dengan menggunakan latihan *pliometrik*
3. Bagi peneliti, dapat menambah wawasan dalam latihan *pliometrik* khususnya latihan *pliometrik jump to box* dan *scissors jump*
4. Bagi peneliti selanjutnya dapat menjadi masukan apabila mengambil topik yang sama, dan sebaiknya menambah jumlah sampel maupun variasi latihannya



THE
Character Building
UNIVERSITY