

## BAB. V SIMPULAN DAN SARAN

### 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil perhitungan dan pembahasan yang telah di jelaskan pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa :

1. Ada pengaruh Latihan *Plyometric Front Cone Hops* terhadap peningkatan *power* otot tungkai atlet putra perguruan pencak silat Al Hikmah Ar Rahim Deli Serdang Tahun 2021.
2. Ada pengaruh Latihan *Plyometric Depth Jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai atlet putra perguruan pencak silat Al Hikmah Ar Rahim Deli Serdang Tahun 2021.
3. Tidak ada perbedaan pengaruh latihan *Plyometric Front Cone Hops* dan *Depth Jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai atlet putra perguruan pencak silat Al Hikmah Ar Rahim Deli Serdang Tahun 2021.

### 5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut :

1. Untuk meningkatkan *power* otot tungkai, pelatih atau asisten dan guru dapat memberikan metode latihan *Plyometric Front Cone Hops* dan *Depth Jump* kepada atlet.
2. Kedua latihan dapat dikombinasikan mengingat bahwa kedua bentuk latihan terdapat pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *power* otot tungkai.
3. Disarankan pada peneliti berikutnya agar menggunakan sampel yang lebih besar.