BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian di atas, maka peneliti dapat menarik kesimpulan terdapat pengaruh latihan lompat dan loncat terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 11 Medan.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan yang diuraikan di atas, maka dalam hal ini peneliti akan memberi beberapa saran, antara lain:

1. Kepada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal agar dapat menggunakan latihan lompat dan loncat untuk meningkatkan *power* otot tungkai saat bermain futsal terutama untuk meningkatkan kemampuan *shooting* dan *heading*.
2. Kepada pelatih atau guru olahraga agar dapat menggunakan latihan lompat dan latihan loncat untuk meningkatkan *power* otot tungkai siswa di SMA Negeri 11 Medan agar kemampuan fisik siswa semakin meningkat sehingga mampu meraih prestasi lebih baik lagi
3. Kepada peneliti sendiri agar lebih semangat dalam menjalankan studi nya dan bisa menggunakan latihan lompat dan latihan loncat ini untuk meningkatkan kemampuan fisik baik untuk diri sendiri, teman, keluarga, maupun masyarakat.