

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *double leg bound* dan latihan *side hop* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada atlet futsal SMA-SMK Yapim Taruna Sei Rotan Tahun 2016.

B. Saran

Sebagai kelanjutan dari adanya kesimpulan yang diperoleh dari penelitian yang memperbandingkan penggunaan dua bentuk latihan *plyometric* untuk meningkatkan *power* otot tungkai maka berikut ini dikemukakan beberapa hal yang dapat menjadi pertimbangan dalam melaksanakan latihan yaitu:

1. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa latihan *double leg bound* dan latihan *side hop* dapat meningkatkan *power* otot tungkai diharapkan kepada pelatih, instruktur futsal dan juga guru- guru olahraga di lapangan khususnya agar menggunakan kedua bentuk latihan tersebut untuk meningkatkan kemampuan atletnya.
2. Untuk lebih memantapkan hasil penelitian ini, kepada pihak- pihak yang ingin melakukan penelitian agar melakukan penelitian dengan judul yang sama, pada kelompok sampel yang lain.
3. Kepada pelatih atau guru olahraga di sekolah agar memperhatikan bentuk lain yang sesuai dengan peningkatan prestasi siswa.
4. Kepada para pelatih agar memperhatikan bentuk latihan dalam program latihan yang di buat sesuai dengan tujuan latihan yang ingin dicapai.