

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Pelatihan dengan menggunakan variasi latihan *plyometrics* dapat meningkatkan power otot tungkai dan hasil *shooting* pada siswa SSB Portis Saentis Kab. Deli Serdang Usia 15-17 Tahun.
2. Dari tes hasil latihan siswa sebelum diberi tindakan pada siklus, dapat dilihat bahwa kemampuan awal siswa SSB dalam melakukan *power* otot tungkai dan hasil *shooting* masih rendah, belum seperti yang diharapkan. Masih banyak siswa SSB belum mencapai target. Dengan skor individu masih di bawah 6% begitu juga secara klasikal. Sedangkan setelah diberi tindakan pada siklus I dapat dilihat bahwa kemampuan siswa SSB dalam menyelesaikan tes hasil latihan sudah meningkat. Semua atlet telah mencapai target latihan. Dengan skor individu hasil latihan siswa SSB adalah di atas 6% dan persentase secara klasikal di atas 80 % berarti hasil latihan meningkat dari hasil sebelumnya.

#### B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Disarankan pada pelatih sepakbola SSB Potis Saentis untuk mempertimbangkan penggunaan variasi latihan *plyometrics* karena hal ini dapat membangkitkan semangat latihan siswa SSB.

2. Dari hasil penelitian ditemukan banyak siswa yang kurang memahami latihan *plyometrics* yang benar, disarankan pada pelatih agar melaksanakan latihan melalui variasi latihan *plyometrics*, diharapkan dapat memotivasi siswa SSB untuk lebih semangat dalam latihan.
3. Kepada para teman-teman mahasiswa FIK UNIMED agar dapat mencoba melakukan Penelitian Tindakan Olahraga (PTO) dengan menggunakan variasi latihan *plyometrics*.
4. Kepada para pembaca yang mungkin akan melakukan penelitian dengan menggunakan variasi latihan *plyometrics* kiranya dapat mencoba dengan pembahasan yang lainnya.
5. Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi acuan juga panduan bagi rekan-rekan mahasiswa berikutnya dalam penelitian tindakan olahraga khususnya.