

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis ditarik kesimpulan sebagai berikut:

Latihan menggunakan metode *calisthenisc* memberikan pengaruh terhadap hasil daya ledak otot tungkai pada atlet putera usia 14-16 tahun sekolah sepakbola taman setia budi indah (TASBI) tahun 2017.

B. Saran

Sebagai kelanjutan dari adanya kesimpulan yang diperoleh dari penelitian yang menggunakan latihan *calisthenics* untuk meningkatkan kondisi fisik yaitu daya ledak otot tungkai maka berikut ini dikemukakan beberapa hal yang dapat menjadi pertimbangan yaitu:

1. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa latihan menggunakan latihan menggunakan metode *calisthenics* dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai diharapkan kepada pelatih, instruktur dan juga guru-guru olahraga di lapangan khususnya agar menggunakan 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, serta menambahkan beban pada latihan tersebut.

3. Kepada pelatih atau guru olahraga di sekolah agar memperhatikan bentuk latihan *calisthenics* yang lain pada otot dominan sesuai dengan peningkatan prestasi atlit.

