

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian, maka peneliti dapat menarik kesimpulan sebagai berikut: Terdapat pengaruh latihan pengaruh *single leg bound* dan *leg squat jump* terhadap *power* tungkai atlet pencak silat *club KOSIDO Aceh Utara*.

#### **5.2. Saran**

Adapun saran dalam penelitian ini sebagai kelanjutan dari kesimpulan yaitu :

1. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa latihan pengaruh *single leg bound* dan *leg squat jump* terhadap *power* tungkai atlet pencak silat
2. Kepada pembaca yang berminat dengan penelitian ini, dianjurkan mengadakan penelitian lebih lanjut yang berkaitan dengan masalah ini dengan sampel dan jumlah sampel yang berbeda
3. Kepada pelatih dan Pembina olahraga yang ingin meningkatkan kemampuan teknik menggiring bola agar mempertimbangkan latihan yang sesuai seperti halnya latihan pengaruh *single leg bound* dan *leg squat jump*.

THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY