

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Terdapat perbedaan pengaruh latihan squad jump dan jump to box terhadap peningkatan power otot tungkai pada atlet futsal club irhasindo medan, latihan squad jump lebih berpengaruh terhadap peningkatan power otot tungkai pada atlet futsal club irhasindo medan, hasil yang didapat dalam penelitian tersebut adalah $k_1 38,07 \% < k_2 35,43 \%$.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disarankan hal-hal sebagai berikut :

1. Dari hasil penelitian, maka sebaiknya latihan squad jump dapat dilakukan oleh pemain futsal club irhasindo untuk meningkatkan power otot tungkai.
2. Dalam menerapkan kemampuan peningkatan power otot tungkai, pelatih futsal club irhasindo sebaiknya tidak mengabaikan unsur-unsur atau faktor-faktor yang berpengaruh lainnya seperti latihan fisik dan teknik dasar.

THE
Character Building
UNIVERSITY