

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Ada pengaruh signifikan latihan *Split Jump* terhadap *Power* otot tungkai pada pemain sepakbola Usia 15-16 Tahun SSB Harapan Jaya Pematang Siantar Tahun 2011/2012.
2. Ada pengaruh signifikan latihan *Scissor Jump* terhadap *Power* otot tungkai pada pemain sepakbola Usia 15-16 Tahun SSB Harapan Jaya Pematang Siantar Tahun 2011/2012.
3. Latihan *Split Jump* tidak lebih besar pengaruhnya dari pada latihan *Scissor Jump* terhadap *Power* otot tungkai pada pemain sepakbola Usia 15-16 Tahun SSB Harapan Jaya Pematang Siantar Tahun 2011/2012.
4. Ada pengaruh signifikan latihan *Split Jump* terhadap peningkatan *Long passing* pada pemain sepakbola Usia 15-16 Tahun SSB Harapan Jaya Pematang Siantar Tahun 2011/2012.
5. Ada pengaruh signifikan latihan *Scissor Jump* terhadap peningkatan *Long passing* pada pemain sepakbola Usia 15-16 Tahun SSB Harapan Jaya Pematang Siantar Tahun 2011/2012.

6. Latihan *Split Jump* tidak lebih besar pengaruhnya dari pada latihan *Scissor Jump* terhadap peningkatan *Long passing* pada pemain sepakbola Usia 15-16 Tahun SSB Harapan Jaya Pematang Siantar Tahun 2011/2012.

## **B. Saran**

Berdasarkan pembahasan yang diuraikan di atas, maka dalam hal ini peneliti akan memberikan beberapa saran, antara lain:

1. Kepada guru olahraga, pelatih dan Pembina olahraga yang ingin meningkatkan kelincahan dan *Long passing* pemain memperhatikan bentuk latihan yang sesuai. Seperti halnya latihan *Split Jump* dan latihan *Scissor Jump*.
2. Kepada pembaca yang berminat dengan penelitian ini, dianjurkan mengadakan penelitian lebih lanjut yang berkaitan dengan masalah ini. Dengan menggunakan sampel yang lebih besar dan waktu latihan yang lebih lama, sehingga hasil penelitian lebih baik dan bermanfaat bagi kita semua.
3. Khususnya kepada pelatih agar lebih memperhatikan kemampuan pemain dalam melakukan gerakan-gerakan latihan yang diberikan. Seperti dalam menggiring bola, agar siswa diajarkan menggiring bola dengan kaki kiri dan kanan. Tujuannya agar pemain memiliki kemampuan kaki yang seimbang dalam menggiring bola.