

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian, maka peneliti mengambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *squat jump* terhadap kekuatan otot tungkai pada ekstrakurikuler sepak bola SMP PANCA BUDI Medan Tahun 2014.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *box jump* terhadap kekuatan otot tungkai pada ekstrakurikuler sepak bola SMP PANCA BUDI Medan Tahun 2014.
3. Tidak terdapat pengaruh yang signifikan latihan *squat jump* lebih besar pengaruhnya dengan latihan *box jump* terhadap kekuatan otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP PANCA BUDI Medan tahun 2014.

#### B. Saran

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat antara lain:

1. Dalam upaya pengembangan kemampuan atlet, kepada pelatih sepak bola khususnya SMP PANCA BUDI Medan supaya memperhatikan bentuk latihan yang sesuai dengan tujuan yang dicapai.

2. Kepada para pembaca, disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan dalam pengembangan teknik-teknik dalam cabang olahraga sepak bola.
3. Bagi para pembina dan pelatih diharapkan bermanfaat sebagai dasar untuk meyakinkan bahwa latihan *squat jump* dan latihan *box jump* dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai.
4. Sebagai bahan masukan yang berarti bagi atlet, pelatih, pembina serta pemerhati olahraga sepak bola khususnya dalam meningkatkan kekuatan otot tungkai.
5. Untuk memperkaya ilmu pengetahuan cabang olahraga sepak bola bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan.
6. Sebagai bahan masukan untuk melakukan penelitian dalam menyusun Karya Ilmiah.