

B A B V

P E N U T U P

K E S I M P U L A N D A N S A R A N

5.1 Sim p u l a n

Dari hasil analisis data dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis berbunyi “ terdapat pengaruh pelatihan plyometrik *single leg tuck jump* terhadap kemampuan power tungkai siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 2 Limboto”, dapat diterima.

Bentuk pelatihan *single leg tuck jump* dapat memberikan kontribusi dalam kemampuan otot tungkai. Ini dipengaruhi hasil yang ditunjukkan setelah eksperimen. Dalam hal ini dapat dikatakan bahwa pelatihan *single leg tuck jump* dapat meningkatkan kemampuan otot tungkai dalam permainan sepak bola.

5.2 Saran

Sehubungan dengan hasil penelitian yang telah dikemukakan diatas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yang kiranya dapat dijadikan pedoman bagi para pelatih dan siswa yang ada di jurusan pendidikan ke olahraga sebagai berikut:

1. Dalam rangka memacu seorang atlit guna meningkatkan kemampuan keterampilanya khususnya kemampuan dalam meningkatkan otot tungkai, maka sangat efektif diterapkanya pelatihan *single leg tuck jump*.
2. Dalam merencanakan program latihan, hendaklah dikaji dengan benar bentuk-bentuk latihan yang akan digunakan.