

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka hasil penelitian yang dilakukan selama 8 minggu dapat disimpulkan bahwa:

- 5.1.1 Terdapat pengaruh pelatihan *side jump* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai.
- 5.1.2 Latihan *side jump* memberikan dampak yang signifikan terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai siswa kelas XI di MAN Model Gorontalo.
- 5.1.3 Otot *quadrisepts*, *hamstrings*, *fleksor* punggung, *gastroneius*, dan *gluteus* pada tungkai berpengaruh besar dalam peningkatan daya ledak otot pada siswa.

#### 5.2 Saran

Sehubungan dengan hasil penelitian yang dikemukakan diatas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yang kiranya dapat dijadikan pedoman bagi para peneliti dan siswa yang ada di MAN Model Gorontalo sebagai berikut:

- 5.2.1 Seorang pelatih haruslah mengetahui tentang sistem-sistem yang akan digunakan pada latihan *side jump*, sebab tanpa pengetahuan latihan tersebut maka peningkatan daya ledak otot tungkai tercapai dengan baik dan maksimal seperti apa yang diharapkan.

5.2.2 Dalam merencanakan program latihan, hendaknya dikaji dengan benar bentuk-bentuk latihan yang akan digunakan, sebab prinsip latihan kekuatan berbeda dengan melatih komponen lainnya.