

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data penelitian, maka dapat ditarik simpulan sebagai berikut:

Terdapat perbedaan pengaruh latihan *barrier hop* dan *plyometrik box jump* terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai pada siswa kelas x putra MAN Model Gorontalo.

#### **5.2 Saran**

Adapun saran yang dapat diajukan dari simpulan diatas ialah sebagai berikut:

1. Kepada guru, atau pelatih olahraga sebaiknya menggunakan latihan *Box Jump* dalam proses olahraga khususnya dalam meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai, karena berdasarkan hasil penelitian ini, latihan *Box Jump* lebih berpengaruh pada peningkatan kemampuan daya ledak otot tungkai dari pada latihan *Barrier Hop*.
2. Kepada pihak sekolah, agar lebih memerhatikan sarana dan prasarana olahraga dan berbagai penunjang lainnya, sehingga para siswa lebih terjamin penyaluran bakat dan minatnya didalam kecabangan olahraga.
3. Hasil dari sebuah latihan yang diterapkan tergantung dari sistematis dan berkesinambungannya latihan yang dilakukan dan selalu berprinsip pada beban latihan yang semakin lama semakin bertambah beban.