

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian, maka dapat ditarik simpulan hasil pengujian data hasil tes awal dan tes akhir pada penelitian ini, menunjukkan harga diperoleh t hitung sebesar 9.76 dan t tabel sebesar 2.093. Ternyata harga t hitung lebih besar dari tabel/daftar atau harga t hitung telah berada diluar daerah penerimaan H_0 , sehingga dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan tidak menerima H_0 . “bahwa latihan *Side Jump Sprint* mempunyai pengaruh terhadap power otot tungkai dalam permainan sepak bola pada siswa putra SMP Negeri 4Gorontalo”.

5.2 Saran

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

1. Kepada guru, atau pelatih olahraga disarankan menggunakan latihan *Side Jump Sprint*, karena berdasarkan hasil penelitian ini, latihan *Side Jump Sprint* mempunyai pengaruh terhadap power otot tungkai dalam permainan sepak bola pada siswa putra SMP Negeri 4Gorontalo.
2. Disarankan agar latihan *plymetricside jump sprint*, dapat dijadikan alternatif latihan dalam meningkatkan daya ledak atau *power* pada otot tungkai daya ledak *eksplosif* khususnya pada cabang olahraga yang membutuhkan

3. Kepada pihak sekolah, agar lebih memerhatikan sarana dan prasarana olahraga, sehingga para siswa lebih terjamin penyaluran bakat dan minatnya didalam kecabangan olahraga.
4. Hasil dari sebuah latihan yang diterapkan tergantung dari sistematis dan berkesinambungannya latihan yang dilakukan dan selalu berprinsip pada beban latihan yang semakin lama semakin ditambah.