

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis data serta analisis perbedaan hasil latihan yang dilakukan secara statistik pada bab sebelumnya, dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *jump to box* terhadap *power* otot tungkai pada siswa MA Muhammaduddarain Kota Bekasi, yakni dengan nilai *f* hitung sebesar 1,27
2. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *squat jump* terhadap *power* otot tungkai pada siswa MA Muhammaduddarain Kota Bekasi, yakni dengan nilai *f* hitung sebesar 1,16
3. Latihan *jump to box* lebih baik dari pada latihan *squat jump* terhadap *Power* otot Tungkai pada siswa MA Muhammaduddarain Kota Bekasi, yakni dengan nilai *t* hitung sebesar 23

B. Saran-Saran

Dari kesimpulan diatas, penulis mempunyai saran untuk meningkatkan *power* otot tungkai dalam permainan Futsal, diantaranya :

1. Dalam upaya meningkatkan *power* otot tungkai dalam permainan futsal harus dilakukan dengan latihan yang rutin.

2. Dalam latihan *power* otot tungkai dapat dilakukan dengan latihan menggunakan *jump to box*, karena memperoleh hasil yang lebih baik dibandingkan menggunakan latihan *squat jump*, namun demikian tidak menutup kemungkinan guru ataupun pelatih memberi latihan *squat jump* dalam bentuk bervariasi agar tidak monoton dan membosankan.