

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil latihan selama 14 kali pertemuan dan hasil pengolahan data/analisis data dapat ditarik kesimpulan metode latihan *Squat Jump* terdapat pengaruh yang cukup signifikan terhadap Power otot tungkai pada peserta ekstrakurikuler futsal SDN Kertarahayu 01, dengan rata-rata nilai tes awal sebesar 38,93 dan rata-rata nilai tes akhir 55,86 serta rata-rata peningkatan sebesar 16,93 sedangkan nilai t-hitung 23,48 dan signifikan atau sebesar 9,2%. Maka latihan Squat Jump cukup efektif dalam menambah *power* otot tungkai.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, disarankan pada peneliti mengadakan penelitian serupa dengan melibatkan beberapa variabel, misalnya:

1. Dalam meningkatkan power otot tungkai untuk para peserta ekstrakurikuler dapat menambahkan metode latihan yang baru.
2. Kepada para pelatih, agar dalam memberikan program latihan yang tepat untuk para peserta sesuai kebutuhan peserta, program latihan yang lebih efektif artinya pelatih harus mengetahui program latihan yang dibutuhkan oleh peserta.
3. Khususnya pada pelatih olahraga futsal, agar dalam melatih dan membina anak asuh atau atlet khususnya melatih teknik dasar passing dan shooting lebih di tingkatkan lagi dan memperhatikan faktor lainnya.