

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan dari penelitian yang telah dilakukan mengenai pengaruh latihan *plyometrics stair jump* dan *low hurdle jump* terhadap akselerasi siswa ekstrakurikuler atletik SMA N 4 Purwokerto, sebagai berikut:

1. Latihan *plyometrics stair jump* berpengaruh terhadap akselerasi siswa ekstrakurikuler atletik SMA N 4 Purwokerto, hal ini ditunjukkan bahwa nilai sig. (2tailed) yaitu $0,043 < 0,05$ maka dapat disimpulkan hipotesis diterima.
2. Latihan *plyometrics low hurdle jump* berpengaruh terhadap akselerasi siswa ekstrakurikuler atletik SMA N 4 Purwokerto, hal ini ditunjukkan bahwa nilai sig. (2tailed) yaitu $0,026 < 0,05$ maka dapat disimpulkan hipotesis diterima.
3. Tidak terdapat perbedaan peningkatan yang signifikan antara latihan *plyometrics stair jump* dan *low hurdle jump* terhadap akselerasi siswa ekstrakurikuler atletik SMA N 4 Purwokerto, hal ini ditunjukkan bahwa nilai sig. (2tailed) $0,896 > 0,05$ maka dapat dinyatakan tidak terdapat perbedaan peningkatan yang signifikan.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian diatas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan, yaitu:

1. Peneliti selanjutnya bisa meneliti lebih spesifik, seperti analisis gerak saat tahap kecepatan akselerasi, latihan *plyometrics* untuk *sprinter*, atau yang lainnya.
2. Peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian di klub, karena di klub mempunyai model latihan yang teratur dan lebih sistematis agar hasil penelitian menjadi lebih relevan.