

## BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, peneliti mengambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada latihan *plyometric jump box* terhadap *power* otot tungkai dan kelompok *Treatment* memiliki tingkat peningkatan persentase yang lebih besar dan lebih baik dari kelompok kontrol terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada peserta ekstrakurikuler futsal SMK Swagaya 1 Purwokerto.

### B. Saran

1. Bagi pemain dengan *power* otot tungkai yang rendah, dapat menggunakan latihan *plyometric jump box* ini sebagai bentuk latihan untuk meningkatkan *power* otot tungkai melalui latihan rutin.
2. Bagi pelatih futsal disarankan agar dapat memperhatikan pola latihan dan variasi-variasi latihan sehingga dapat bermanfaat terhadap kemajuan prestasi olahraga futsal yang ada. Sebagai salah satu contoh variasi latihan agar tidak terjadi kejemuhan pada saat latihan adalah dengan latihan *power* dengan metode *plyometric jump box* karena latihan ini dapat meningkatkan *power* otot tungkai.
3. Bagi guru sangat disarankan untuk menekankan dan menginformasikan betapa pentingnya *power* otot tungkai dalam olahraga futsal sehingga bentuk latihan ini diharapkan bisa menjadi solusi yang relevan.
4. Bagi sekolah sangat disarankan untuk bisa memfasilitasi setiap kegiatan siswa guna menunjang prestasi siswa baik dari segi akademik maupun non akademik.
5. Bagi peneliti selanjutnya:
  - a. Diharapkan lebih berkembang terutama pada pemberian *treatment* lebih kompleks dalam semua aspek fisik dalam futsal.
  - b. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan bentuk-bentuk latihan *power* otot tungkai yang berbeda sebagai bahan penelitian dan pemilihan sampel dengan usia atau gender yang berbeda.
  - c. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggunakan model latihan lain pada kelompok kontrol sebagai pembanding latihan *jump box*.