

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diperoleh beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Latihan *plyometric box jump* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan *power* otot tungkai.
2. Latihan *plyometric squat jump* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan *power* otot tungkai.
3. Tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *box jump* dan *squat jump*, sehingga kedua metode latihan tersebut sama-sama efektif dalam meningkatkan *power* otot tungkai siswa ekstrakurikuler olahraga SMA Al Irsyad Purwokerto.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan pengolahan data yang diperoleh di lapangan, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menambah jumlah sampel serta memperluas subjek penelitian dari jenjang pendidikan maupun sekolah yang berbeda, agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan secara lebih luas.
2. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengontrol variabel-variabel luar yang berpotensi memengaruhi hasil latihan, seperti pola tidur, asupan nutrisi, tingkat kelelahan, serta aktivitas fisik di luar program latihan.
3. Bagi pelatih atau pembina ekstrakurikuler olahraga, latihan *plyometric box jump* dan *squat jump* dapat dijadikan sebagai alternatif latihan untuk meningkatkan *power* otot tungkai, dengan tetap memperhatikan prinsip latihan yang terprogram dan teknik gerakan yang benar.