

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Terdapat pengaruh latihan *plyometrik* terhadap *power* otot tungkai pemain sepakbola club BKFC Kabupaten Batanghari dibuktikan dengan nilai $t_{hitung} (6,98) > t_{tabel} (1,7613)$.
2. Terdapat pengaruh latihan *plyometrik* terhadap hasil *long passing* pemain sepakbola club BKFC Kabupaten Batanghari $t_{hitung} (3,88) > t_{tabel} (1,7613)$.

5.2. Saran

1. Bagi peneliti, penelitian ini akan menambahkan khasanah dan pengetahuan olahraga khususnya olahraga sepakbola.
2. Untuk Pelatih hasil penelitian ini bermanfaat dalam menyusun program latihan khususnya pada peningkatan *power* tungkai dan jauhnya *long passing*, sehingga dapat membina olahraga sepakbola pada pemain Club BKFC Kabupaten Batanghari.
3. Sebagai dasar peneliti untuk melakukan penelitian lanjutan.
4. Bagi atlet, penelitian ini sebagai masukan dan memotivasi siswa agar semangat dalam berlatih.