

BAB V

PENUTUP

5.1. Kesimpulan

Dari hasil penelitian dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat efektivitas model latihan *plyometric* terhadap kemampuan *shooting* di Klub Persijam Kota Jambi.

5.2. Saran

1. Tindakan yang dilakukan dalam penelitian ini diharapkan dapat dijadikan salah satu bahan masukan dalam rangka memperbaiki mutu proses latihan sehingga dapat meningkatkan hasil latihan atlet.
2. Hasil penelitian ini dapat dijadikan pertimbangan pemilihan strategi pembelajaran dalam usaha untuk meningkatkan hasil latihan atlet.
3. Hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan memperluas wawasan peneliti tentang model latihan *plyometric* serta dapat dijadikan landasan berpijak dalam rangka menindak lanjuti penelitian ini dengan ruang lingkup yang lebih luas.