

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan, diperoleh kesimpulan bahwa ada pengaruh yang signifikan metode latihan variasi plyometric terhadap kelincuhan pemain futsal. Metode latihan variasi plyometric memberi pengaruh baik terhadap peningkatan kelincuhan pemain futsal yang ditandai dengan peningkatan nilai persentase dan hasil dari uji hipotesis yang diperoleh. Besar pengaruh yang diperoleh dapat dilihat dari tingkat persentase yang diperoleh dari hasil pretest dan posttest pada metode latihan ini. Yang mana diketahui pretest diperoleh persentase sebesar 79,72% sedangkan posttest diperoleh persentase sebesar 90,10%, dalam hal ini menunjukkan bahwa pada nilai hasil posttest lebih baik dibandingkan pretest.

Kemudian berdasarkan hasil diatas juga terbukti Ada pengaruh yang signifikan metode latihan variasi plyometric terhadap kelincuhan pemain futsal. Hasil posttest lebih baik dibandingkan dengan pretest, hal ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan setelah dilakukan treatment yaitu metode latihan variasi plyometric.

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan dari kesimpulan diatas, maka demikian peneliti dapat memberikan saran yang berupa dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam pengaruh latihan variasi plyometric terhadap kelincuhan pemain futsal academy ortiz kota jambi

1. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan membuktikan bahwa metode latihan variasi plyometric efektif digunakan dalam peningkatan terhadap kelincahan pemain futsal. Disarankan kepada pelatih, untuk menggunakan metode latihan variasi plyometric dalam meningkatkan kelincahan
2. Bagi pemain, khususnya pemain futsal academy ortiz kota jambi untuk selalu meningkatkan kelincahan dengan melaksanakan latihan yang rutin dan disiplin pada saat melakukan latihan yang diberikan oleh pelatih sehingga dapat meningkatkan kemampuan serta prestasi menjadi lebih baik dari sebelumnya.