

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Hasil dari analisis data dalam penelitian didapatkan, bahwa latihan *multiple box to box jumps* dan *hurdle hops* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap *power* tungkai siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA N 13 Merangin. Pada tes awal didapat skor keseluruhan sampel sebesar 1020, dan tes akhir sebesar 1135, dengan ini terjadi peningkatan 11,27% setelah diberikan perlakuan. Dan mendapatkan harga t_{hitung} sebesar 18,762 bila dibandingkan dengan harga t_{tabel} sebesar 2,080 dan nilai sig (p) $0,01 < 0,05$. Berdasarkan hal ini maka hipotesis diterima bahwa terdapat pengaruh latihan *multiple box to box jumps* dan *hurdle hops* terhadap *power* tungkai siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 13 Merangin. Dengan itu terdapat pengaruh latihan *multiple box to box jumps* dan *hurdle hops* terhadap *power* tungkai siswa SMA N 13 Merangin.

5.2 Implikasi

Pada penelitian Pengaruh latihan *multiple box to box jumps* dan *hurdle hops* terhadap *power* otot tungkai siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 13 Merangin mempunyai implikasi diantaranya:

1. Sebagai podoman bagi siswa untuk dapat meningkatkan peforma konndisi fisiknya slah satunya *power* otot tungkai.
2. Sebagai motivasi agar siswa lebih giat lagi untuk latihan demi mencapai peforma yang maksimal.

5.3 Saran

Sesuai dengan hasil penelitian dan kesimpulan yang didapatkan dalam penelitian ini, maka dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut :

1. Bagi pelatih/pembina, diharapkan agar dapat memberikan variasi latihan terhadap peningkatan *power* tungkai, dan meningkatkan peforma siswa tersebut agar siswa tersebut bisa mencapai peforma yang maksimal.
2. Bagi pemain, diharapkan dapat menambah pengetahuan pemain untuk meningkatkan *power* tungkai agar lebih baik lagi, dan sebagai bahan motivasi untuk lebih giat lagi berlatih.
3. Bagi peneliti, diharapkan dapat menambah ilmu dalam meningkatkan *power* tungkai, sebagai bahan motivasi untuk lebih semangat belajar dan mencari ilmu.