

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Kesimpulan penulis dalam penelitian ini yaitu dalam meraih sebuah prestasi yang maksimal perlu memperhatikan beberapa prinsip penunjang, khususnya komponen kondisi fisik yang dimana terdapat *power* otot tungkai berperan penting dalam melakukan gerak teknik dasar olahraga, terutama dalam olah raga futsal kemampuan menendang bola ke arah gawang (*shooting*) dalam hal ini *power* otot tungkai berperan penting untuk melakukan tendangan terhadap bola, agar hasil tendangan cepat dan kuat. Dalam menyikapi hal tersebut maka *power* otot tungkai sangatlah penting untuk di tingkatkan melalui program latihan yang di rancang secara sistematis dan berkesinambungan dengan prinsip-prinsip dasar latihan yang tepat. Untuk meningkatkan *power* otot tungkai dapat dilakukan dengan metode plyometrik dengan bentuk *jump to box* dan *squat jump*, metode tersebut sudah terbukti berpengaruh untuk melatih *power* otot tungkai sebagai berikut:

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, penulis dapat menyimpulkan hasil penelitian ini sebagai berikut.

- 1) Latihan *jump to box* berpengaruh secara berarti terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 9 Kota Tasikmalaya.
- 2) Latihan *squat jump* berpengaruh secara berarti terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 9 Kota Tasikmalaya.
- 3) Latihan *jump to box* lebih berpengaruh secara berarti terhadap peningkatan *power* otot tungkai dibandingkan menggunakan latihan *squat jump* pada siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 9 Kota Tasikmalaya.

5.2 Saran

Berdasar pada simpulan yang penulis kemukakan di atas, penulis mengajukan saran-saran kepada semua pihak yang terkait dengan permasalahan dalam penelitian ini, sebagai berikut.

- 1) Para pelatih, guru, dan pembina olahraga hendaknya selalu memperhatikan dan meningkatkan latihan kondisi fisik dalam permainan futsal khususnya latihan *power* otot tungkai, karena *power* otot tungkai menjadi faktor penunjang untuk melakukan berbagai macam gerakan dalam olahraga futsal khususnya *shooting*.
- 2) Dalam meningkat *power* otot tungkai latihan harus dilakukan secara rutin dan terprogram.
- 3) Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa latihan untuk meningkatkan *power* otot tungkai dapat menggunakan latihan *pliometrik jump to box* dan *squat jump*, karena latihan tersebut terbukti dapat meningkatkan *power* otot tungkai khususnya dalam olahraga futsal.
- 4) Bagi peneliti lain yang berminat akan masalah dalam penelitian ini, hendaknya menindak lanjuti hasil penelitian ini dengan cara menerapkannya dalam melaksanakan pelatihan dan melakukan penelitian lebih lanjut dengan objek yang ditelitinya lebih luas dan bervariasi.