BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data deskripsi, pengujian hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa:

1. Ada pengaruh pelatihan *knee tuck jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai ekstrakurikuler sepakbola sekolah pada pemain SMP Miftahul Khair Banaresep Lenteng Timur 2018hasil 456.7826 lebih besar dari tes awal sebesar 468.0304 serta rerata delta data *power* otot tungkai sebesar 11.2478 ?
2. Besar pengaruhnya pada penelitian ini adalah 48.78% pengaruh pelatihan *knee tuck jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai ekstrakurikuler sepakbola sekolah pada pemain SMP Miftahul Khair Baneresep Lenteng Timur 2018?

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi sekolah, dapat dijadikan pedoman untuk mengevaluasi kegiatan ekstrakurikuler dalam sepakbola untuk lebih berprestai.
2. Bagi siswa, peserta ekstrakurikuler dapat dijadikan cara untuk melatih kekuatan *power* otot tungkai dengan suasana menyenangkan yaitu dengan melatih bersama-sama dengan *knee tuck jump*.

3. Penelitian yang peneliti sudah di lakasanakan tentunya masih banyak kekurangan dan butuh penyempurnaan. Peneliti mengharap pada peneliti yang akan mendatang untuk menyempurnakan penelitian ini.

SEKOLAH TINGGI KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
STKIP
PGRI
YAYASAN PEMBINA LEMBAGA PENDIDIKAN
SUMENEP
PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA