

## V. SIMPULAN DAN SARAN

### A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa:

1. Latihan *squat jump* berpengaruh terhadap peningkatan power tungkai . dalam permainan sepakbola, khususnya pada pelaksanaan pinalti bagi siswa SMP Negeri 1 Purbolinggo
2. Latihan *skipping* berpengaruh terhadap peningkatan power tungkai . dalam permainan sepakbola, khususnya pada pelaksanaan tendangan pinalti bagi siswa SMP Negeri 1 Purbolinggo
3. Latihan *squat jump* dan *skipping* tidak ada perbedaan dalam meningkatkan power tungkai pada permainan sepakbola bagi siswa SMP Negeri 1 Purbolinggo

### B. Saran

1. Bagi para guru pendidikan jasmani, pelatih dan pembina ekstrakurikuler disarankan agar menggunakan latihan *squat box jumps* untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai (*power*) dalam olahraga yang dominan menggunakan kaki.
2. Untuk Program studi penjasokes diharapkan dapat dijadikan salah satu acuan dalam program dan pembelajaran dalam cabang olahraga sepakbola

maupun cabang olahraga yang dominan menggunakan tungkai, dalam rangka untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai (*power*).

3. Bagi peneliti yang tertarik dengan permasalahan ini disarankan untuk meneliti kembali dengan memperhatikan kelemahan-kelemahan yang ada
4. Bagi sekolah, menyediakan sarana latihan yang baik khususnya alat *skipping*. Selain itu, memberikan pelatihan secara berkala pada guru tentang *squat jump dan skipping*, sehingga guru dapat mempraktikkan dengan benar.
5. Bagi siswa, khususnya atlet sepak bola, harus memiliki pandangan bahwa latihan *squat jump dan skipping* adalah salah satu cara untuk meningkatkan kemampuan otot untuk mendukung penampilan dalam bermain sepak bola