BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan sebelumnya terdapat beberapa kesimpulan yang dapat disimpulkan pada penelitian ini. Diantaranya:

1. Hasil pengujian hipotesis diperoleh nilai (*sig.2-tailed*) dengan uji-t adalah 0,000, karena 0,000 < 0,05 maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa Latihan *Plyometric* berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan lompatan vertikal dalam sepak bola pada siswa kelas X MAN 4 Aceh Selatan
2. Hasil analisis SPSS diperoleh nilai (*sig.2-tailed*) dengan uji-t adalah 0,000, karena 0,000 < 0,05, H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan *Plyometric* berpengaruh terhadap peningkatan kecepatan sprint dalam sepak bola pada siswa kelas X MAN 4 Aceh Selatan.
3. Hasil analisis data observasi didapatkan hasil 82,8% atau dapat dibulatkan menjadi 83%, nilai indeks 83 berada pada kategori sangat aktif. Oleh sebab itu dapat ditarik kesimpulan bahwa, kategori tingkat keaktifan siswa terhadap latihan *plyometric* dalam sepak bola pada siswa kelas X MAN 4 Aceh Selatan berada pada kategori sangat aktif.

5.2 Saran

Berdasarkan rangkaian proses penelitian yang telah peneliti lakukan, dalam upaya meningkatkan mutu pendidikan maka peneliti mengemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Guru diharapkan lebih memberikan perhatian dalam melaksanakan proses belajar mengajar supaya dapat membuat suasana aktif dan menyenangkan sehingga mampu membangkitkan minat dan motivasi siswa dalam belajar.
2. Disarankan kepada peneliti lain yang tertarik dengan penerapan latihan *Plyometric* untuk melakukan penelitian dengan materi dan kelas yang berbeda, namun tidak terlepas harus memperhatikan materi yang cocok dengan Latihan *Plyometric*.
3. Dalam penerapan Latihan *Plyometric*, guru diharapkan agar dapat mencermati kesulitan-kesulitan yang dialami sebagian siswa dalam setiap langkah pembelajarannya sehingga bisa langsung membantu mereka mengatasinya.
4. Untuk pelatih diharapkan lebih peduli dengan perkembangan siswa dengan cara menerapkan berbagai metode inovatif yang dapat meningkatkan kemampuan siswa khususnya dalam memahami teknik dalam sepak bola.