

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Menurut data yang diolah, penjelasan, pengujian hasil penelitian serta, pembahasan. Bisa ditarik kesimpulan:

1. Terdapat pengaruh metode latihan *plyometric* pada ketepatan tendangan siswa ekstrakurikuler sepak bola SMAN 1 Muara Ancalong.
2. Metode latihan *plyometric* Secara signifikan mempengaruhi ketepatan tendangan siswa ekstrakurikuler sepak bola SMAN 1 Muara Ancalong.

B. Implikasi

Dari penjelasan hasil penelitian diatas, implikasi hasil penelitian ini adalah : hasil penelitian akan dibuat untuk bahan referensi untuk para pelaku sepakbola ketika melakukan tata cara latihan yang sesuai agar bisa meningkatkan kemampuan dalam menendang bola. Menurut hal tersebut latihan bisa efektif serta mendapatkan hasil yang maksimal.

C. Keterbatasan Penelitian

Menurut fakta yang ada lapangan peneliti melakukan penelitian terdapat beberapa keterbatasan yang terjadi, di antaranya :

1. Para siswa kurang tepat waktu hadir dilapangan
2. Waktu melaksanakan penelitian pada bulan suci ramadhan sehingga kemampuan siswa kurang maksimal

D. Saran

Berdasarkan temuan tersebut, para pelatih dan mitra penelitian lainnya, di buat rekomendasi seperti dibawah ini :

1. Untuk peneliti yang akan meneruskan atau melaksanakan penelitian ini diharapkan bisa melaksanakan pengawasan lebih untuk semua kegiatan eksperimen.
2. Untuk para peneliti yang akan melakukan penelitian yang sama agar bisa menggunakan penelitian ini untuk referensi serta bisa meneliti dengan total populasi dan sampel yang lebih banyak lagi dengan orang berbeda.