

## **BAB VI**

### **PENUTUP**

#### **VI.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa :

- a. Karakteristik responden yang telah diteliti berdasarkan jenis kelamin didapatkan 100% laki-laki, berdasarkan usia didapatkan homogen, berdasarkan bmi didapatkan normal 50%, obesitas 19%, berat badan kurang 31% yang berpengaruh terhadap peningkatan *speed* pada siswa SMK Yayasan Pendidikan Islam Jakarta.
- b. Berdasarkan hasil penelitian terhadap kelompok kontrol bahwa terjadi penurunan sebesar 7.4%.
- c. Berdasarkan hasil penelitian terhadap kelompok perlakuan terjadi peningkatan sebesar 28%.

#### **VI.2 Saran**

Beberapa saran yang dapat diajukan berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dalam penelitian ini adalah :

- a. Disarankan bagi fisioterapis untuk menerapkan *Plyometric Training* untuk meningkatkan *speed* pada atlet dibidang olahraga khususnya atlet cabang olahraga sepakbola.
- b. Disarankan untuk pengembangan penelitian selanjutnya, untuk variabel *speed* bisa menggunakan parameter *sprint 30 meter speed test* karena lebih efisien.
- c. Disarankan untuk melakukan pemilihan sampel yang lebih selektif.