

BAB VI

PENUTUP

VI.1 Simpulan

Berdasarkan hasil analisis penelitian dan pembahasan sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa:

- a. Berdasarkan karakteristik usia sampel didapatkan rerata usia pada kelompok perlakuan memiliki rerata usia $16,31 \pm 0,62$ tahun dan pada kelompok kontrol memiliki rerata usia $17,31 \pm 0,87$ tahun. Berdasarkan karakteristik *Heart Rate*, sampel penelitian pada kelompok perlakuan memiliki rerata $76,81 \pm 5,94$ x/menit, sedangkan pada kelompok kontrol memiliki rerata *Heart Rate* $80,68 \pm 4,34$ x/menit. Berdasarkan karakteristik *Respiratory Rate*, sampel penelitian pada kelompok perlakuan memiliki rerata $21,00 \pm 2,25$ x/menit, sedangkan pada kelompok kontrol memiliki rerata $20,12 \pm 1,66$ x/menit. Berdasarkan karakteristik Berat Badan, sampel penelitian pada kelompok perlakuan memiliki rerata $57,06 \pm 10,28$ kg, sedangkan pada kelompok kontrol memiliki rerata $55,75 \pm 7,16$ kg. Untuk tinggi badan, sampel penelitian pada kelompok perlakuan memiliki rerata $166,12 \pm 3,96$ cm, sedangkan pada kelompok kontrol memiliki rerata $166,62 \pm 5,66$ cm. Berdasarkan karakteristik BMI, sampel penelitian pada kelompok perlakuan memiliki rerata $20,71 \pm 3,14$ kg/m², sedangkan pada kelompok kontrol memiliki BMI rerata $20,09 \pm 2,25$ kg/m².
- b. *Plyometric Training* dapat meningkatkan *agility* siswa ekstrakurikuler sepak bola SMK Yayasan Pendidikan Umat Islam Jakarta.
- c. *Non-Plyometric Training* dapat menurunkan *agility* siswa ekstrakurikuler sepak bola SMK Yayasan Pendidikan Umat Islam Jakarta.

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 *Agility* pada siswa ekstrakurikuler sepak bola.
- b. Dalam penelitian lanjutan sebaiknya memperhatikan faktor-faktor lain yang mempengaruhi *Agility* sehingga terlihat jelas faktor utama yang mempengaruhi *Agility*.
- c. Dalam penelitian selanjutnya untuk memudahkan dalam meningkatkan nilai *Agility* dapat memperhatikan pemberian *reward* kepada peserta sebagai motivasi dalam menjalani latihan-latihan yang diberikan peneliti.

