

## 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/m<sup>2</sup>, sedangkan pada kelompok kontrol memiliki BMI rerata  $20,09 \pm 2,25$  kg/m<sup>2</sup>.
- 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.

