

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *side jump over the bench* terhadap peningkatan *Power* otot tungkai pada pemain bola voli ekstrakurikuler SMA Perguruan Rakyat Pancur Batu tahun 2016.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *drill box jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada pemain ekstrakurikuler SMA Perguruan Rakyat Pancur Batu tahun 2016.
3. Latihan *side jump over the bench* tidak lebih besar pengaruhnya dari pada latihan *drill Box Jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada pemain bola voli ekstrakurikuler SMA Perguruan Rakyat Pancur Batu tahun 2016.
4. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *side jump over the bench* terhadap hasil *smash* pada pemain bola voli ekstrakurikuler SMA Perguruan Rakyat Pancur Batu tahun 2016.
5. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *drill box jump* terhadap hasil *smash* pada pemain bola voli ekstrakurikuler SMA Perguruan Rakyat Pancur Batu tahun 2016.
6. Latihan *side jump over the bench* tidak lebih besar pengaruhnya dari pada latihan *drill box jump* terhadap hasil *smash* pada pemain bola voli ekstrakurikuler SMA Perguruan Rakyat Pancur Batu tahun 2016.

B. Saran

Sesuai dengan harapan peneliti yang pada penelitian ini membandingkan antara dua bentuk latihan yang berbeda namun mempunyai tujuan yang sama, yaitu meningkatkan *power* otot tungkai dan hasil *smash* dalam permainan bola voli dan telah diperoleh hasilnya. Namun demikian peneliti kali ini belum memperoleh hasil yang memuaskan dan belum mencapai kata sempurna. Peneliti berharap setelah penelitian ini, peneliti yang berikutnya mempertimbangkan beberapa hal, yaitu :

1. Untuk lebih memantapkan penelitian ini, kepada pihak pihak yang ingin melakukan penelitian dengan judul yang sama, agar meneliti sampel yang berbeda dengan populasi yang lebih banyak.
2. Kepada para pelatih, pelatih ekstrakurikuler SMA Perguruan Rakyat Pancur Batu khususnya dan calon-calon pelatih agar memperhatikan, dan mempelajari bentuk-bentuk latihan yang lain yang sesuai dan dapat meningkatkan prestasi siswa.
3. Kepada para pelatih dan calon pelatih agar memperhatikan program latihan yang diberikan kepada para atletnya.
4. Kepada para pelatih dan calon pelatih agar senantiasa mempersiapkan variasi-variasi bentuk latihan yang baru dan bermanfaat untuk para atlet untuk menghindari kejenuhan para siswa.
5. Untuk memperoleh latihan yang maksimal para pelatih harus memperhatikan kondisi fisik dan kedisiplinan siswa.