

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian, hasil analisis data dan pengujian hipotesis yang telah dilakukan, peneliti memperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat pengaruh latihan *tuck jump* terhadap *power* otot tungkai pada atlet senam lantai PERSANI Medan Tahun 2021.
2. Terdapat pengaruh latihan *depth jump* terhadap *power* otot tungkai pada atlet senam lantai PERSANI Medan Tahun 2021.
3. Latihan *depth jump* memiliki pengaruh yang lebih besar daripada latihan *tuck jump* terhadap *power* otot tungkai pada atlet senam lantai PERSANI Medan Tahun 2021.
4. Terdapat pengaruh latihan *tuck jump* terhadap kemampuan salto depan pada atlet senam lantai PERSANI Medan Tahun.
5. Terdapat pengaruh latihan *depth jump* terhadap kemampuan salto depan pada atlet senam lantai PERSANI Medan Tahun 2021.
6. Latihan *depth jump* memiliki pengaruh yang lebih besar daripada latihan *tuck jump* terhadap kemampuan salto depan pada atlet senam lantai PERSANI Medan Tahun 2021.

5.1 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti menyarankan beberapa hal sebagai berikut :

1. Bagi atlet, Sebaiknya para atlet lebih memberi perhatian pada latihan *plyometric tuck jump* dan *depth jump* agar *power* otot tungkai dan kemampuan salto depan meningkat untuk mencapai prestasi yang lebih baik.
2. Bagi Pelatih, sebagai pelatih harus mampu mengkondisikan para atlet pada saat berjalannya proses latihan dan berperan sebagai fasilitator bagi atlet dalam meningkatkan kemampuan dan keterampilan secara maksimal.
3. Bagi Klub/Organisasi olahraga, harus mampu memberikan fasilitas yang mendukung kegiatan latihan agar dapat meningkatkan kemampuan dan keterampilan dengan maksimal.
4. Bagi peneliti selanjutnya, agar melakukan kontrol terhadap setiap faktor- faktor lain yang dapat memengaruhi hasil dari latihan selama proses penelitian.