

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa latihan *single leg depth jump* dan *depth jump* memberikan pengaruh yang signifikan secara statistik terhadap peningkatan *power* otot tungkai dan kecepatan renang 50 meter gaya bebas pada atlet putra umur 14-15 tahun (KU II) *wahoo swimming club* Medan. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan sebesar 5,75% pada kekuatan otot tungkai, serta peningkatan sebesar 4,28% pada kemampuan renang 50 meter gaya bebas., peningkatan tersebut signifikan berdasarkan hasil uji paired sample t-test ($p = 0,000 > 0,05$).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis dan pengujian hipotesis, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Terdapat pengaruh latihan *single leg depth jump* dan *depth jump* terhadap *power* otot tungkai pada atlet putra umur 14-15 tahun (KU II) *wahoo swimming club* Medan.
2. Terdapat pengaruh latihan *single leg depth jump* dan *depth jump* terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas pada atlet putra umur 14-15 tahun (KU II) *wahoo swimming club* Medan.
3. Terdapat pengaruh latihan *single leg depth jump* dan *depth jump* terhadap *power* otot tungkai dan kecepatan renang 50 meter gaya bebas pada atlet putra umur 14-15 tahun (KU II) *wahoo swimming club* Medan.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, adapun saran yang diberikan penulis kepada

beberapa pihak, diantaranya:

1. Bagi pelatih diharapkan dapat merencanakan program latihan dengan latihan *single leg depth jump* dan *depth jump* dengan volume yang tepat untuk peningkatan *power* otot tungkai dan kecepatan renang 50 meter gaya bebas pada atlet putra umur 14-15 tahun (KU II) *wahoo swimming club* Medan..
2. Bagi para atlet dapat melakukan latihan *single leg depth jump* dan *depth jump* secara teratur dan konsisten sehingga dapat memberikan pengaruh yang besar terhadap peningkatan *power* otot tungkai dan kecepatan renang 50 meter gaya bebas.
3. Bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian yang relevan diharapkan dapat melakukan penelitian dengan sampel yang lebih banyak agar lebih relevan dengan disiplin ilmu keolahragaan, dan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan perbandingan sekaligus referensi untuk penelitian selanjutnya, serta diharapkan dapat menambah wawasan bagi calon peneliti.