

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis dan pengujian hipotesis maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *jump to box* dan *sraight leg-bound* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai atlet putra bola voli *club* Bank Sumut tahun 2025.

5.2 Saran

Sehubungan dengan telah selesainya penelitian ini, ada beberapa saran yang perlu disampaikan:

- Hasil penelitian ini membuktikan adanya pengaruh latihan *jump to box* dan *sraight leg-bound* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai dalam bola voli, oleh karena itu sebaiknya pelatih tetap memberikan latihan *lateral box* dan *sraight leg-bound* ini kepada atlet *club* Bank Sumut agar latihan ini tetap berlanjut.
- Bagi atlet *club* Bank Sumut, apabila latihan latihan *jump to box* dan *sraight leg-bound* ini tidak masuk ke dalam program latihan pelatih, diharapkan antusias sendiri melakukan latihan latihan *jump to box* dan *sraight leg-bound* dengan memanfaatkan waktu diluar latihan tetap.
- Kepada pembaca yang berminat melanjutkan penelitian ini, dianjurkan mengadakan penelitian lebih lanjut yang berkaitan dengan masalah ini dengan sampel lain dan dengan jumlah sampel yang besar.