BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, pengujian hipotesis yang dilakukan dan pembahasan yang telah dijelaskan pada bab sebelumnya, maka dapat ditarik kesimpulan pada penelitian ini adalah "Ada pengaruh latihan *depth jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai dan penurunan kadar hemoglobin pada siswa ektrakulikuler bola voli di SMA Negeri 1 Barusjahe".

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dalam penelitian ini maka peneliti memberikan saran pihak-pihak sebagai berkut :

1) Kepada pelatih agar dapat menggunakan latihan *depth jump* untuk mengoptimalkan *power* otot tungkai siswa di SMA Negeri 1 Barusjahe agar *power* otot tungkai siswa semakin baik sehingga mampu meraih prestasi yang lebih baik
2) Bagi guru, pelatih, dan pembina olahraga, khususnya olahraga bola voli agar dapat mecapai hasil yang didapatkan pada proses pembelajaran dan pembinaan.
3) Kepada pembaca yang berminat dengan penelitian ini dan ingin meneliti kembali agar kiranya dilaksanakan dalam ruang lingkup yang lebih besar, penerapan program yang lebih baik serta waktu yang lebih lama sehingga hasil penelitian lebih baik dan lebih bermanfaat buat kita semua.