

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Latihan *Depht Jump* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap *power* otot tungkai pada atlet putri *Club Gaperta Vc Tahun 2016*.
2. Latihan *Front Barrier Hops* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap *power* otot tungkai pada atlet putri *Club Gaperta Vc Tahun 2016*.
3. Latihan *Depht jump* tidak lebih besar pengaruhnya daripada latihan *Front Barrier Hops* terhadap *power* otot tungkai pada atlet putri *Club Gaperta Vc Tahun 2016*.
4. Latihan *Depht Jump* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *smash* bola voli pada atlet Putri *Club Gaperta Vc Tahun 2016*.
5. Latihan *Front Barrier Hops* tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *smash* bola voli pada atlet Putri *Club Gapert Vc Tahun 2016*.
6. Latihan *Depht Jump* tidak lebih besar pengaruhnya daripada latihan *Front Barrier Hops* terhadap kemampuan *smash* bola voli pada atlet Putri *Club Gaperta Vc Tahun 2016*.

B. Saran

Yang menjadi saran peneliti dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Kepada atlet agar memperhatikan bentuk lain yang sesuai dengan peningkatan *power* otot tungkai dan hasil *smash* bola voli.
2. Kepada para pelatih khususnya bola voli agar mencantumkan bentuk latihan *depth jump* dan *front barrier hops* dalam program latihan supaya *power* otot tungkai lebih kuat sehingga mampu menghasilkan lompatan yang tinggi.
3. Kepada *Club* gaperta vc medan yaitu sebagai masukan agar dapat meningkatkan latihan *power* otot tungkai.
4. Kepada pengurus *club* bola voli gaperta vc agar memperhatikan atletny agar supaya atletnya berprestasi lebih baik.
5. Kepada mahasiswa olahraga terutama jurusan pko mengembangkan bentuk latihan ini lebih bagus lagi.
6. Kepada para peneliti selanjutnya agar melakukan penelitian lanjutan dengan mengkaji atau mengembangkan faktor-faktor lain yang ikut mempengaruhi *power* otot tungkai dan hasil *smash* bola voli, sehingga dapat menambah wawasan yang lebih luas lagi ilmu pengetahuan.