

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis ditarik kesimpulan sebagai berikut:

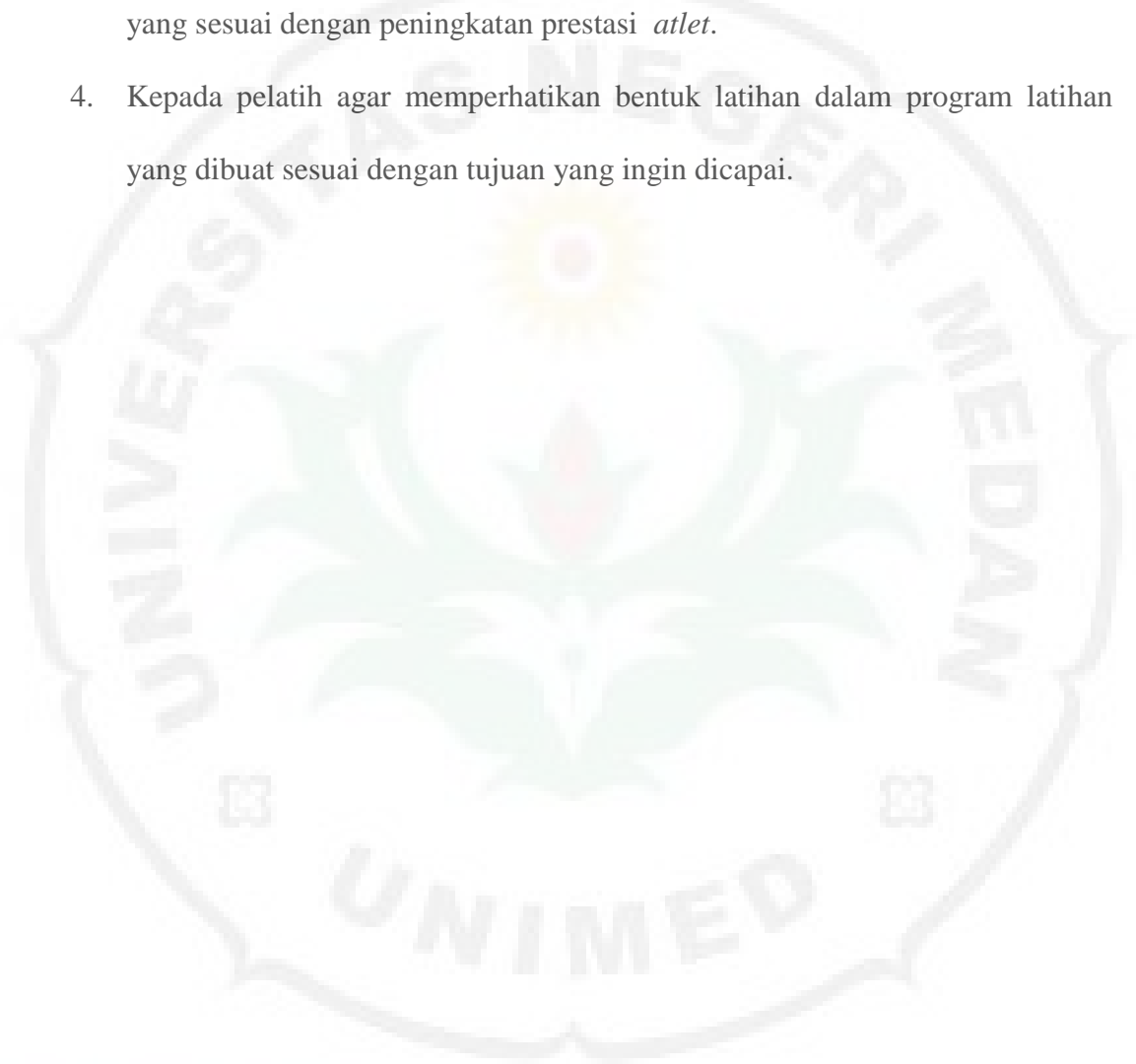
Latihan *Knee Tuck Jump*, *squat jump* dan *split jump* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil *power* otot tungkai pada atlet bola voli putri club TVRI Sumut tahun 2016.

B. Saran

Sebagai kelanjutan adanya kesimpulan yang diperoleh dari penelitian untuk penggunaan tiga bentuk latihan yang berbeda dalam meningkatkan *power* otot tungkai, maka berikut ini dikemukakan beberapa hal yang dapat menjadi pertimbangan untuk meningkatkan hasil *power* otot tungkai, yaitu:

1. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa latihan *Knee Tuck Jump*, *Squat Jump* dan *Split Jump* dapat meningkatkan *power* otot tungkai, diharapkan kepada pelatih-pelatih olahraga dan guru-guru olahraga dilapangan khususnya agar menggunakan ketiga bentuk latihan tersebut untuk meningkatkan kemampuan atletnya.
2. Untuk lebih memantapkan hasil penelitian ini, kepada pihak-pihak yang ingin melakukan penelitian agar melakukan penelitian dengan judul yang sama, pada kelompok sampel yang lain.

3. Kepada pelatih atau guru olahraga disekolah agar memperhatikan bentuk lain yang sesuai dengan peningkatan prestasi *atlet*.
4. Kepada pelatih agar memperhatikan bentuk latihan dalam program latihan yang dibuat sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai.



THE
Character Building
UNIVERSITY