

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Dari penelitian dan pembahasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Terdapat pengaruh yang signifikan terhadap terhadap latihan *squad jump* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pada ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 AEK NATAS.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan terhadap latihan *knee tuck jump* terhadap terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pada ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 AEK NATAS
3. Peningkatan daya ledak otot tungkai lebih baik dengan latihan *knee tuck jump* dari pada dengan latihan *squad jump* pada ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 AEK NATAS

5.2 Saran

Dengan mengacu pada hasil penelitian peneliti menyarankan:

1. Bagi pelatih/pembina club bola voli, untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai sebaiknya dapat menggunakan latihan *squad jump* dan latihan *knee tuck jump* karena telah terbukti latihan tersebut terdapat pengaruhnya untuk peningkatan daya ledak otot tungkai
2. Bagi siswa ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 AEK NATAS diharapkan melakukan latihan ini secara teratur agar daya ledak otot tungkai nya dapat berkembang dengan pesat.

3. Bagi peneliti, pelatih, dan pembina olahraga khususnya dalam bola voli akan melakukan penelitian sejenis, sebaiknya menggunakan hasil penelitian ini dan penelitian terdahulu sebagai referensi sehingga diperoleh hasil yang lebih sempurna.

