

## BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

### 5.1 Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis dan hasil penelitian maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *knee tuck jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada atlet SSB gumarang.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *box jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada atlet SSB gumarang.
3. Latihan *knee tuck jump* dan *box jump* tidak terdapat perbedaan yang signifikan terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada atlet SSB gumarang.
4. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *knee tuck jump* terhadap hasil *shooting* pada atlet SSB gumarang.
5. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *box jump* terhadap hasil *shooting* pada atlet SSB gumarang.
6. Latihan *knee tuck jump* dan *box jump* tidak terdapat perbedaan yang signifikan terhadap hasil *shooting* pada atlet SSB gumarang.

### 5.2 Saran

Adapun saran yang dapat diberikan oleh peneliti berupa:

1. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa latihan *knee tuck jump* dan latihan *box jump* dapat meningkatkan *power* otot tungkai dan hasil *shooting*.

2. Kepada pelatih SSB gumarang maupun insan olahraga agar memperhatikan bentuk latihan lain yang mempengaruhi peningkatan prestasi atlet.
3. Kepada para pelatih agar pembuatan dan pelaksanaan program latihan harus sesuai dengan jadwal latihan dan dengan target yang ingin dicapai.
4. Kepada pelatih hendaknya memperhitungkan denyut nadi atlet agar lebih mengetahui perkembangan atletnya.
5. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti gaya latihan lain yang dapat digunakan untuk peningkatan *power* otot tungkai dan hasil *shooting* atlet SSB gumarang.

