

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Latihan *Depth Jump With Stuff* tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap *power* otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler SMA Laksamana Martadinta Medan Tahun 2015.
2. Latihan *Depth Jump* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap *power* otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler SMA Laksamana Martadinta Medan Tahun 2015.
3. Latihan *Depth Jump With Stuff* tidak lebih besar pengaruhnya daripada latihan *Depth Jump* terhadap *power* otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler SMA Laksamana Martadinta Medan Tahun 2015.
4. Latihan *Depth Jump With Stuff* tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil *jump shoot* pada siswa ekstrakurikuler SMA Laksamana Martadinta Medan Tahun 2015.
5. Latihan *Depth Jump* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil *jump shoot* pada siswa ekstrakurikuler SMA Laksamana Martadinta Medan Tahun 2015.
6. Latihan *Depth Jump With Stuff* tidak lebih besar pengaruhnya daripada latihan *Depth Jump* terhadap peningkatan hasil *jump shoot* pada siswa ekstrakurikuler SMA Laksamana Martadinta Medan Tahun 2015.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan, maka peneliti menyarankan sebagai berikut :

1. Agar pelatih memberikan latihan *Depth Jump* karena sama-sama berpengaruh terhadap peningkatan *power* otot tungkai dan peningkatan hasil *jump shoot* .
2. Agar para peneliti selanjutnya melakukan penelitian lanjutan dengan menggunakan sampel yang lebih besar, waktu penelitian yang lebih lama dan program latihan yang baik.
3. Kepada para pelatih agar memperhatikan bentuk latihan dalam program latihan yang dibuat sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai.