

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

1. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *double leg bound* terhadap *power* otot tungkai atlet putra klub bola voli Pencawan Medan 2012.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *double leg box bound* terhadap *power* otot tungkai atlet putra klub bola voli Pencawan Medan 2012.
3. Latihan *double leg bound* tidak lebih besar pengaruhnya dari pada latihan *double leg box bound* terhadap *power* otot tungkai atlet putra klub bola voli Pencawan Medan 2012.
4. Tidak terdapat pengaruh yang signifikan latihan *double leg bound* terhadap *smash* bola voli atlet putra klub bola voli Pencawan Medan 2012.
5. Tidak terdapat pengaruh yang signifikan latihan *double leg box bound* terhadap *smash* bola voli atlet putra klub bola voli Pencawan Medan 2012.
6. Latihan *double leg bound* tidak lebih besar pengaruhnya dari pada latihan *double leg box bound* terhadap *smash* bola voli atlet putra klub bola voli Pencawan Medan 2012.

B. Saran

1. Untuk para pelatih bola voli disarankan untuk menerapkan latihan *double leg bound* dengan latihan *double leg box bound* untuk meningkatkan *power* otot tungkai dan *smash* bola voli.
2. Kepada para atlet bola voli disarankan agar melatih *power* otot tungkai dan *smash* bola voli melalui latihan yang terprogram agar menghasilkan teknik yang baik.
3. Bagi para mahasiswa, terbuka kesempatan untuk meneliti tentang pengaruh dan latihan yang sama namun dengan teknik atau cabang olahraga yang berbeda.
4. Dapat dijadikan pedoman pada pembinaan dan peningkatan prestasi atlet putra klub bola voli Pencawan Medan.
5. Kepada guru olahraga disekolah agar memperhatikan bentuk lain yang mendukung dalam proses pembelajaran.