

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Latihan *Knee tuck jump* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap *power* otot tungkai pada atlet putri usia 15-19 Tahun *Club* Mabar Tahun 2012.
2. Latihan *Double leg bound* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap *power* otot tungkai pada atlet putri usia 15-19 Tahun *Club* Mabar Tahun 2012.
3. Latihan *Knee tuck jump* tidak lebih besar pengaruhnya daripada latihan *Double leg bound* terhadap *power* otot tungkai pada atlet putri usia 15-19 Tahun *Club* Mabar Tahun 2012.
4. Latihan *Knee tuck jump* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *smash* bola voli pada atlet putri usia 15-19 Tahun *Club* Mabar Tahun 2012.
5. Latihan *Double leg bound* tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *smash* bola voli pada atlet putri usia 15-19 Tahun *Club* Mabar Tahun 2012.
6. Latihan *Knee tuck jump* tidak lebih besar pengaruhnya daripada latihan *Double leg bound* terhadap kemampuan *smash* bola voli pada atlet putri usia 15-19 Tahun *Club* Mabar Tahun 2012.

## B. Saran

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

1. Agar pelatih memberikan latihan *Knee tuck jump* dan latihan *Double leg bound* karena sama-sama berpengaruh terhadap peningkatan *power* otot tungkai dan kemampuan *smash* dalam permainan bola voli, namun latihan *Knee tuck jump* lebih baik karena gerakannya sejalan dengan melakukan lompatan saat bola berada di atas net untuk melakukan *smash* dalam permainan bola voli.
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 di buat sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai.