BAB V

KESIIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *Depth Jump With 360* terhadap hasil *smash* gulung Atlet Sepak Takraw Asahan Tahun 2013.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *Depth Jump With 180* terhadap hasil *smash* gulung Atlet Sepak Takraw Asahan Tahun 2013.
3. Latihan *Depth Jump With 360* tidak lebih baik pengaruhnya dibandingkan latihan *Depth Jump With* 180 terhadap hasil *smash* gulung Atlet Sepak Takraw Asahan Tahun 2013.

B. Saran

1. Berdasarkan hasil penelitian ini disarankan kepada pelatih Sepak Takraw Asahan, agar dalam meningkatkan daya ledak dan hasil *smash* gulung bentuk latihan yang dapat diterapkan adalah dengan meemberikan latihan *Depth Jump With.*
2. Perlu ditingkatkan pemahaman dan pengertian penggunaan latihan *Depth Jump With* dalam dunia olahraga khususnya bagi pelatih yang selalu berdampingan dengan Atlet.
3. Kepada para Atlet Sepak Takraw khususnya Atlet Asahan hendaknya dalam pelaksaan program, diharapkan dilaksanakan dengan sebaik – baiknya.
4. Kepada pembaca yang berminat dengan penelitian ini, dianjurkan untuk mengadakan penelitian yang serupa, dengan ruang lingkup yang lebih besar.