

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

1. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *double leg speed hop* terhadap *power* otot tungkai bola voli siswa SMA Dharmawangsa Medan tahun 2014. Dimana t_{hitung} lebih besar dari pada t_{table} ($t_{hitung} = 2,84 > t_{table} = 1,90$).
2. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *knee tuck jump* terhadap *power* otot tungkai bola voli siswa SMA Dharmawangsa Medan tahun 2014. Dimana t_{hitung} lebih besar dari pada t_{table} ($t_{hitung} = 2,98 > t_{table} = 1,90$).
3. Latihan *double leg speed hop* tidak lebih besar pengaruhnya daripada latihan *knee tuck jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai bola voli siswa SMA Dharmawangsa Medan tahun 2014. Dimana t_{hitung} lebih kecil dari pada t_{table} ($t_{hitung} = 0,865 < t_{table} 1,76$).

B. Saran

1. Kepada para guru Penjas/Pelatih disarankan untuk menerapkan latihan *double leg speed hop* dan latihan *knee tuck jump* tiga kali dalam seminggu untuk meningkatkan *power* otot tungkai siswa.
2. Bagi para Mahasiswa, terbuka kesempatan untuk meneliti tentang pengaruh dan latihan yang sama, tapi dengan teknik atau cabang olahraga yang berbeda.
3. Bagi para peneliti sebagai bahan referensi dalam penulisan karya ilmiah.