

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data yang telah dilakukan dalam penelitian yang berjudul "Pengaruh Latihan *Box Jump* terhadap Peningkatan *Jump Shoot* Atlet *Handball* PORPROV Kota Bekasi", maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut.

Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *box jump* terhadap peningkatan kemampuan *jump shoot* atlet *handball* PORPROV Kota Bekasi. Seluruh 16 atlet yang menjadi sampel penelitian mengalami peningkatan kemampuan *jump shoot* tanpa terkecuali, yang menunjukkan bahwa latihan *box jump* memberikan dampak positif yang konsisten dan merata terhadap seluruh sampel penelitian. Penelitian ini menunjukkan latihan *box jump* memberikan dampak yang signifikan terhadap *jump shoot* pada atlet *handball* PORPROV Kota Bekasi. Nilai T yang dihasilkan adalah 13,75 jika dibandingkan dengan hipotesis dengan derajat kebebasan  $dk = n - 1 = 16 - 1 = 15$  dan tingkat signifikan  $\alpha = 0,05\%$  menunjukkan T tabel sebesar 1,79 berdasarkan analisis ini dapat disimpulkan, terdapat peningkatan yang berarti pada hasil latihan *box jump* pada atlet *handball* PORPROV Kota Bekasi.

## B. Saran

Berdasarkan kesimpulan dan keterbatasan penelitian yang telah diuraikan di atas, peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut.

### 1. Bagi Pelatih

Pelatih hendaknya mempertimbangkan latihan *box jump* sebagai bagian dari program latihan rutin atlet *handball*, khususnya dalam rangka meningkatkan kemampuan *jump shoot*. Program latihan *box jump* sebaiknya disusun secara sistematis dan terprogram dengan memperhatikan prinsip-prinsip latihan seperti overload, progresivitas, dan periodisasi, agar peningkatan kemampuan atlet dapat berlangsung secara optimal dan berkelanjutan.

### 2. Bagi Atlet

Atlet hendaknya melaksanakan program latihan *box jump* dengan sungguh-sungguh, disiplin, dan konsisten sesuai dengan program yang telah ditetapkan oleh pelatih. Selain itu, atlet juga disarankan untuk memperhatikan faktor pendukung performa seperti istirahat yang cukup dan asupan nutrisi yang seimbang, agar adaptasi fisik dari latihan dapat berlangsung secara optimal.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian ini dengan menggunakan desain penelitian yang lebih kuat, seperti menambahkan kelompok kontrol untuk membandingkan efektivitas latihan

*box jump* dengan metode latihan lainnya. Selain itu, disarankan pula untuk memperbesar jumlah sampel, memperpanjang durasi program latihan, serta mengukur variabel-variabel pendukung lainnya seperti tinggi lompatan vertikal, kecepatan tembakan, dan akurasi tembakan, guna memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai pengaruh latihan *box jump* terhadap performa atlet *handball*.

#### 4. Lembaga atau Klub

Lembaga keolahragaan atau klub *handball* disarankan untuk menyediakan sarana dan prasarana latihan yang memadai, termasuk peralatan yang dibutuhkan dalam pelaksanaan latihan *box jump*, sehingga program latihan dapat berjalan dengan baik dan memberikan hasil yang optimal bagi peningkatan prestasi atlet *handball* PORPROV Kota Bekasi.