

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### A. Simpulan

. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa, setelah diberi *treatment* Latihan *Leg Press* memiliki dampak signifikan terhadap melakukan lompatan dengan jangkauan yang meningkatkan dari sebelumnya. Serta dengan hasil dari penelitian ini  $T_{hitung} 14,24 > T_{tabel}$  sebesar 2,12 pada  $\alpha 5\%$  atau  $(a) = 0,05$ . Dengan demikian terbukti dapat disimpulkan hasil dari penelitian ini yaitu ada peningkatan yang signifikan terhadap hasil pengukuran *vertical jump test* setelah atlet diberikan *treatment* latihan *Leg Press* pada anggota bolavoli putra M3 Kota Bekasi.

#### B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, penulis ingin mengemukakan beberapa saran berikut:

1. Untuk pelatih Club M3 Kota Bekasi bahwa Teknik lompatan pada permainan bolavoli merupakan aspek penting dalam meningkatkan jangkauan lompatan.
2. Para pelatih dapat menjadikan metode latihan *Leg press* sebagai acuan atau alternatif untuk dapat meningkatkan kemampuan dalam hal jangkauan lompatan anggota club M3 Kota Bekasi.
3. Kepada para peneliti lain agar dapat menambahkan sampel yang lebih banyak agar=endapatkan hasil yang lebih maksimal dan lebih valid.