

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian terdapat pengaruh latihan lompat vertikal terhadap kenaikan *power* otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMPN 1 Tambun Selatan bersumber pada hasil riset yang sudah dikumpulkan lewat analisis informasi serta pengujian hipotesis. merumuskan kalau adanya pengaruh latihan *plyometric basic box jump* dan *burpee* terhadap pengaruh kenaikan *power* otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMPN 1 Tambun Selatan bersumber pada hasil riset pengujian hipotesis. Hasil ini menampilkan kalau t hitung (4,049) > t tabel (1,7822). Perihal ini menampilkan kalau hipotesis dalam ini diterima, ialah terdapat pengaruh latihan *plyometric basic box jump* dan *burpee* terhadap kenaikan lompatan vertikal (*power* otot tungkai) pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMPN 1 Tambun Selatan. Perihal ini nampak bila dilihat dari angka *Mean Difference* ataupun rata-rata pada uji sebelum di berikannya perlakuan (*pre-test*) sebesar 38,13 serta rata-rata uji setelah diberikan perlakuan (*post-test*) sebesar 51,53. Uji t menampilkan kalau t hitung (4,049) > t tabel (1,7822). Perihal ini menampilkan kalau hipotesis dalam riset ini diterima, ialah terdapat pengaruh latihan lompat vertikal terhadap kenaikan *power* otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMPN 1 Tambun Selatan.

B. Saran

1. Bagi pelatih diharapkan dapat mencoba beberapa variasi gerakan latihan lainnya untuk meningkatkan hasil dari gerak lompatan vertikal pada anggota ekstrakurikuler SMPN 1 Tambun Selatan.

2. Latihan harus bervariasi, agar tidak membuat anggota ekstrakurikuler cepat jenuh dan bosan sehingga pembelajaran terhadap teknik yang diberikan dapat berjalan secara efisien, teratur serta maksimal.