

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan perhitungan statistik terhadap uji hipotesis menggunakan Tes *Vertical Jump*, penulis menyimpulkan bahwa latihan lompat dada memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil *Vertical Jump* pada atlet bola voli di Club Madank Kota Bekasi. Hal ini dibuktikan dengan hasil pengujian signifikansi yang menunjukkan bahwa nilai T_{hitung} (17,22) lebih besar dibandingkan dengan nilai T_{tabel} (1,73), yang mengindikasikan adanya perbedaan signifikan antara tes awal dan tes akhir pada atlet yang mengikuti program latihan tersebut.

B. Saran-Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan serta kesimpulan yang dapat diambil, penulis memberikan beberapa saran yang diharapkan dapat mendukung upaya peningkatan *Power* otot tungkai pada atlet ekstrakurikuler bola voli. Adapun saran-saran yang diajukan adalah sebagai berikut:

1. Penulis menyarankan kepada guru Pendidikan Jasmani untuk mempertimbangkan penggunaan latihan lompat dada sebagai metode yang efektif dalam meningkatkan *Power* otot tungkai pada atlet ekstrakurikuler bola voli.
2. Penulis merekomendasikan agar dilakukan penelitian lebih lanjut dengan memperhatikan jumlah sampel yang lebih besar, jangka waktu penelitian yang lebih panjang, fasilitas yang lebih memadai, serta penggunaan metode

dan alat ukur yang dapat memberikan hasil yang lebih optimal dibandingkan dengan penelitian ini.

3. Penulis juga menyarankan untuk mengeksplorasi teknik, metode, dan alat bantu lainnya yang dapat lebih efektif dalam meningkatkan *Power* otot tungkai pada atlet bola voli.