

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Hasil dari latihan *Jump To Box* secara signifikan meningkatkan *power* otot tungkai anggota ekstrakurikuler basket putra SMKN 11 Kota Bekasi. Hal ini dibuktikan melalui penurunan nilai rata-rata tes *power* otot tungkai dari 48,13 pada *pre-test* menjadi 61,53 pada *post-test*. Hasil uji normalitas dan homogenitas menunjukkan distribusi data penelitian normal dan homogen, sehingga valid untuk dilakukan analisis lanjutan. Selain itu, uji-t menunjukkan nilai T hitung sebesar 17,184, yang jauh melampaui nilai T tabel 1,761 pada taraf signifikansi 0,05. Dengan demikian, hipotesis alternatif diterima, yang berarti latihan *Jump To Box* berpengaruh signifikan untuk peningkatan *power* otot tungkai.

#### B. Saran

Bagi pelatih diharapkan dapat mencoba beberapa variasi gerakan latihan lainnya untuk meningkatkan hasil dari gerak lompatan vertikal pada anggota ekstrakurikuler basket putra SMKN 11 Kota Bekasi.

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.

Anggota ekstrakurikuler basket SMKN 11 Kota Bekasi diharapkan untuk menerapkan latihan *jump to box* baik secara mandiri maupun bersama tim, guna lebih meningkatkan *power* otot tungkai.