

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisa data dan hasil uji penelitian serta pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa terbukti ada pengaruh latihan lompat gawang terhadap *power* otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 2 Rajeg Tangerang. Terdapat hasil *pretest* sebesar 33,85 berubah menjadi 53,80 setelah *posttest* memiliki selisih 19,95 berarti ada peningkatan. Korelasi variabel *power* otot tungkai sebelum dan sesudah latihan lompat gawang ditunjukkan dengan angka 0.744 dengan angka nilai signifikansi p sebesar 0.000 (dibawah 0.05). Ini berarti nilai $p < 0,05$ yang mengindikasikan bahwa hubungan antara *power* otot tungkai sebelum dan sesudah latihan lompat gawang pada siswa ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 2 Rajeg Tangerang adalah berhubungan secara signifikan. Jika r dikuadratkan maka menunjukkan pengaruh latihan lompat gawang terhadap *power* otot tungkai adalah $0,744^2 = 0,55$ (55%) berada pada rentangan 0,40 – 0,599 dengan tingkat hubungan cukup kuat. Ini menunjukkan bahwa sebesar 55% besarnya kontribusi latihan lompat gawang terhadap *power* otot tungkai meningkat. Tabel distribusi T dicari pada $\alpha = 5\%$: 2 = 2,5% (uji 2 sisi) dengan derajat kebebasan (df) = $n - 2$ atau $20 - 2 = 18$. Dengan pengujian 2 sisi (signifikansi = 0,025) hasil diperoleh untuk t tabel sebesar 2,101. Nilai t

hitung $>$ t tabel yaitu $4,723 > 2,101$ dan p value yaitu $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak. Artinya bahwa latihan lompat gawang berpengaruh terhadap *power* otot tungkai. Karena t hitung nilainya positif, berarti pengaruh antara latihan lompat gawang dengan *power* otot tungkai bernilai positif dan signifikan. Jadi dapat disimpulkan bahwa latihan lompat gawang berhubungan positif terhadap *power* otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 2 Rajeg Tangerang.

Berdasarkan simpulan data diatas dapat ditarik kesimpulan jika latihan lompat gawang memang dapat digunakan untuk meningkatkan *power* otot tungkai. Oleh karena itu, latihan tersebut dapat digunakan dan diterapkan pada siswa ekstrakurikuler bola voli untuk meningkatkan kemampuan *power* otot tungkainya.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan, yaitu:

1. Bagi pelatih, agar bisa menerapkan latihan lompat gawang sebagai latihan untuk meningkatkan *power* otot tungkai atlet bola voli.
2. Bagi klub, dapat dijadikan sebagai bahan latihan untuk meningkatkan *power* otot tungkai dengan latihan lompat gawang secara rutin dan maksimal.
3. Untuk peneliti, dapat mengembangkan penelitian ini dengan variabel yang lain.