

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, pengolahan data, dan analisis yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa latihan lompat gawang memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan power otot tungkai dalam permainan bola voli pada siswa ekstrakurikuler SMPN 234 Jakarta Timur. Hal ini dibuktikan melalui hasil uji t yang menunjukkan bahwa nilai t hitung $(20,11) > t$ tabel $(2,093)$ Hasil ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak, yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara latihan lompat gawang pada peserta ekstrakurikuler bola voli sebelum dan sesudah diberikan latihan, sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest*.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang sudah dijalani penulis ingin menyampaikan beberapa saran berikut terkait dengan penelitian yaitu:

1. Para pelatih dapat menjadikan metode lompat gawang sebagai acuan atau alternatif untuk dapat meningkatkan kemampuan dalam hal jangkauan lompatan peserta ekstrakurikuler bola voli di SMPN 234 Jakarta Timur.
2. Peneliti lain dapat melakukan penelitian lebih lanjut terhadap faktor-faktor dan sampel lain untuk efektivitas model latihan terhadap kemampuan power

otot tungkai yang lebih efektif.

3. Untuk peserta ekstrakurikuler bola voli maupun atlet bola voli serta cabang olahraga lain disarankan untuk melakukan latihan lompat gawang secara konsisten dan terjadwal, guna meningkatkan kemampuan power otot tungkai secara optimal.