

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh latihan *depth jump* terhadap daya ledak otot tungkai pada pemain bolavoli SMK 1 Padang Pariaman, dengan perolehan koefisien uji “t” yaitu $t_{hitung} = 6,67 > t_{tabel} = 1,729$ dimana dari rata-rata 85,09 Kg.m/sec naik menjadi 87,53 Kg.m/sec.

B. Saran

Berdasarkan dari kesimpulan tersebut, maka peneliti dapat memberikan saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam meningkatkan daya ledak otot tungkai pada pemain bolavoli, diantaranya:

1. Bagi pelatih, khususnya bagi pelatih bolavoli SMK 1 Padang Pariaman, disarankan untuk menggunakan latihan *depth jump* untuk peningkatan daya ledak otot tungkai dan merancang program latihan yang sesuai dengan tujuan latihan.
2. Bagi pemain, khususnya bagi pemain bolavoli SMK 1 Padang Pariaman disarankan untuk melakukan latihan *depth jump* dengan teratur dan kontinu untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai, dan serius serta disiplin yang tinggi dalam melaksanakan proses latihan. Selanjutnya untuk menambah jam latihan mandiri diluar jam latihan yang telah ditetapkan oleh pelatih.