

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan penelitian yang sudah dijelaskan pada Bab sebelumnya, penulis menyimpulkan bahwa kelompok A (*star jump*) dan kelompok B (*knee tuck jump*) secara signifikan terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler Bolavoli di SMK Miftahussalam Kabupaten Ciamis. Untuk lebih jelasnya kesimpulan secara keseluruhan dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Latihan *star jump* memberikan pengaruh secara signifikan terhadap peningkatan *power* otot tungkai.
2. Latihan *knee tuck jump* memberikan pengaruh secara signifikan terhadap peningkatan *power* otot tungkai.
3. Terdapat perbedaan secara signifikan antara latihan *star jump* dengan *knee tuck jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai.

B. Saran-saran

Sehubungan dengan hasil penelitian yang penulis lakukan, penulis mengajukan beberapa saran sebagai berikut :

1. Penelitian ini diharapkan menjadi salah satu sumber referensi bagi peneliti lain agar penelitian pada bidang yang sama semakin berkembang.
2. Diharapkan bagi peneliti lain dapat menemukan kekurangan-kekurangan yang mampu menyempurnakan penelitian pada bidang kondisi fisik terutama pada *power* otot tungkai.
3. Diharapkan sebagai salah satu pertimbangan dan rekomendasi yaitu penggunaan instrument test yaitu *vertical jump* yang semakin beragam.
4. Diharapkan guru penjas dan pelatih kondisi fisik mampu mencurahkan keilmuan yang diperoleh dari keserjanaan olahraga agar dapat membina dan mengembangkan ilmu kepada para siswanya agar memiliki kemampuan dari segi

motorik serta sebagai generasi penerus pada bidang olahraga dan pendidikan jasmani.