

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan analisis data, diketahui latihan *squad jump* dan naik turun tangga terhadap daya ledak otot tungkai atlet anggar UKM Universitas Jambi. Pada tes awal jauh lompatan 248 cm dan setelah diberi latihan, skor keseluruhan meningkat menjadi lebih jauh dengan skor 254 cm. Maka dapat disimpulkan bahwa latihan *squad jump* dan naik turun tangga meningkatkan daya ledak otot tungkai, kesimpulan didukung hasil uji-t yaitu $T_{hitung} = 18,4190355 > T_{tabel} = 1,81246$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *squad jump* dan naik turun tangga terhadap daya ledak otot tungkai atlet anggar UKM Universitas Jambi.

5.2 Saran

1. bagi pelatih anggar dalam melatih kemampuan daya ledak otot tungkai atlet akan menjadi lebih efektif . namun demikian hal ini harus dibuktikan dengan penelitian yang lebih lanjut dalam jangka waktu relative yang lama.
2. Bagi peneliti yang hendak melanjutkan penelitian ini, agar kiranya dapat mempertimbangkan keterbatasan-keterbatasan dalam penelitian ini
3. Diharapkan menjadi bahan ajar yang berguna bagi pelatih dan juga atlet anggar