



## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis data dan pengujian hipotesa, maka dapat di tarik kesimpulan bahwa terdapat Pengaruh Latihan *Vertical Jump* Terhadap Meningkatkan *Power* Otot Tungkai Pada Atlet Panjat Tebing Sipin Lake Pada Jalur *Start* Nomor *Speed World Record*. Apabila dilihat dari angka Mean Difference atau rata-rata pada tes awal sebesar 48,06 dan rata-rata tes akhir sebesar 61,56, hasil penelitian ini diperkuat dengan hasil uji t dapat dilihat bahwa  $t_{hitung} (3,942) > t_{tabel} (1,753)$ , maka hipotesis pada penelitian ini diterima, berarti terdapat Pengaruh Latihan *Vertical Jump* Terhadap Meningkatkan *Power* Otot Tungkai Pada Atlet Panjat Tebing Sipin Lake Pada Jalur *Start* Nomor *Speed World Record*.

#### **5.2 Saran**

Dengan mengacu pada hasil penelitian, peneliti menyarankan:

1. Bagi pelatih diharapkan bisa memfasilitasi dan mencoba bentuk model latihan yang lainnya untuk meningkatkan hasil power otot tungkai atlet panjat tebing.
2. Latihan harus bervariasi, agar tidak membuat atlet cepat bosan dan jenuh sehingga penyerapan terhadap teknik yang diberikan akan lebih baik.
3. Bagi peneliti selanjutnya yang berminat meneliti kembali permasalahan ini, disarankan agar penelitian ini dapat ditindak lanjuti dan dikembangkan.

