

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

1.1.Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa latihan *jump to box* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap daya ledak otot tungkai pemain voli junior di *Club* Bima Muda Selincih Kota Jambi dengan $T_{hitung} = 7,22$, sedangkan $T_{tabel} = 1,76$ dengan taraf signifikan $\alpha=0,05$ dan $n = 15$, maka $T_{hitung} > T_{tabel}$ ($7,22 > 1,76$). Berdasarkan perbedaan rata- rata diperoleh hasil bahwa latihan yang dilakukan mampu memberikan perubahan yang lebih baik dengan kategori diatas rata- rata sebesar 87% untuk hasil *vertical jump* sebelum diberikan latihan *jump to box*.

1.2.Saran

Berdasarkan dari kesimpulan diatas, maka penulis dapat memberikan saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai, diantaranya :

1. Bagi pelatih, khususnya bagi pelatih pemain voli junior di *Club* Bima Muda Selincih Kota Jambi, agar dapat menerapkan latihan *jump to box* dalam upaya peningkatan kemampuan daya ledak otot tungkai.
2. Bagi pemain, khususnya pemain voli junior di *Club* Bima Muda Selincih Kota Jambi untuk selalu meningkatkan daya ledak otot tungkai dengan melaksanakan latihan *jump to box* secara disiplin dan teratur.