

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Dari hasil pengujian hasil *pre-test* dan *post-test* menunjukkan harga *thitung* sebesar 15,24. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga *tdaftar* 2,80. ternyata harga *thitung* telah berada di dalam daerah penerimaan HA Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa HA diterima dan tidak dapat menerima Ho. Jadi dapat disimpulkan berarti latihan *pliometrik* (Bentuk Latihan *Multiple box-to-box Jumps*) memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *power* otot tungkai.

Sedangkan dalam pengujian data normalitas yang diperoleh bahwa data variabel latihan *pliometrik* terhadap daya ledak otot tungkai siswa pada cabang olahraga bola voli merupakan data yang berasal dari distribusi normal. Serta dalam pengujian homogenitas data variabel latihan *pliometrik* terhadap daya ledak otot tungkai berasal dari data populasi yang homogen (sama).

Berdasarkan hasil pembahasan dan analisis data yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis penulis yakni” terdapat pengaruh latihan *pliometrik* terhadap *power* otot tungkai siswa MTS Negeri Suwawa pada cabang olahraga bola voli” dapat diterima.

Hal ini terbukti dengan menerapkan latihan otot tungkai yang fokus memberikan dampak yang positif dan baik pada siswa serta dapat dibuktikan dengan hipotesis statistika berarti latihan *pliometrik* (Bentuk Latihan *Multiple box-to-box Jumps*) memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *power* otot tungkai.

5.2 Saran

Dengan memperhatikan hasil pembahasan dan kesimpulan diatas, maka dapat dikemukakan saran sebagai berikut:

Diharapkan dengan penelitian ini dapat bermanfaat bagi pecinta olahraga bola voli dan dapat menerapkan latihan *pliometrik* untuk menghasilkan *power* otot tungkai yang baik sehingga secara tidak langsung akan mempengaruhi hasilnya pada cabang olahraga bola voli.

