

BAB V

PENUTUP

5.1 KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah diuraikan pada BAB sebelumnya, maka hasil penelitian yang dilakukan selama dua bulan dapat disimpulkan bahwa:

- 5.1.1 Terdapat pengaruh *double leg box bound* terhadap *power* otot tungkai pada atlet bola voli UNG. Hal ini dibuktikan dengan pengujian uji t diperoleh $t_{hitung} = 15.63$. nilai t_{tabel} pada $\alpha = 0,05$; $dk = n-1$ ($12-1 = 11$) di peroleh harga sebesar 1.81. Dengan demikian t_{hitung} lebih besar dari t_{table} ($t_{hitung} = 15.63 > t_{tabel} = 1.80$). Berdasarkan kriteria pengujian bahwa tolak H_0 : Jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ pada $\alpha = 0,05$; $n - 1$, oleh karena itu hipotesis alternatif atau H_a dapat di terima, sehingga dapat dinyatakan terdapat pengaruh *double leg box bound* terhadap *power* otot tungkai.
- 5.1.2 Terdapat pengaruh *double leg box bound* terhadap peningkatan ketepatan *jump service* pada atlet bola voli UNG. Hal ini dibuktikan dengan pengujian uji t diperoleh $t_{hitung} = 10.36$. nilai t_{tabel} pada $\alpha = 0,05$; $dk = n-1$ ($12-1 = 11$) di peroleh harga sebesar 1.81. Dengan demikian t_{hitung} lebih besar dari t_{table} ($t_{hitung} = 10.36 > t_{tabel} = 1.80$). Berdasarkan kriteria pengujian bahwa tolak H_0 : Jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ pada $\alpha = 0,05$; $n - 1$, oleh karena itu hipotesis alternatif atau H_a dapat di

terima, sehingga dapat dinyatakan terdapat pengaruh *double leg box bound* terhadap peningkatan ketepatan *jump service*.

- 5.1.3 *Double leg box bound* memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan *power* otot tungkai dan ketepatan *jump service* pada cabang olahraga bola voli.

5. 2. SARAN

Sehubungan dengan hasil penelitian yang dikemukakan di atas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yang kiranya dapat dijadikan pedoman bagi para pelatih dan mahasiswa yang ada Di Jurusan Kepeleatihan Olahraga sebagai berikut :

- 5.2.1. Dalam rangka memacu seorang atlit bola voli dalam usaha untuk meningkatkan kemampuan keterampilanya khususnya *power* otot tungkai dan ketepatan *jump service*, maka sangat efektif diterapkanya latihan *double leg box bound*.
- 5.2.2. Dalam merencanakan program latihan, hendaklah dikaji dengan benar bentuk bentuk latihan yang akan digunakan, penerapan latihan yang spesifik sangat efektif untuk meningkatkan kemampuan teknik maupun individu seorang atlit.

- 5.2.3. Perlu mengetahui tentang sistem-sistem energi yang dibutuhkan dalam proses latihan, sebab tanpa pengetahuan tentang ini kecepatan gerak tidak mungkin akan tercapai.
- 5.2.4. Perlu diadakan penelitian yang lebih lanjut sejalan dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi terlebih khusus dalam dunia olahraga.