

## **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 latihan *leg press* terhadap hasil kemampuan jump serve pada permainan bola volisiswa kelas XI SMA Negeri 4Kota Gorontalo.
- 5.1.2 Latihan *leg press* memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan jump serve pada permainan bola voli.
- 5.1.3 Latihan *leg press* adalah suatu latihan yang memiliki ciri khusus, yaitu juga merupakan prinsip gerak untuk melatih power dalam suatu lompatan untuk melakukan jump serve

#### **5.2 Saran**

Sehubungan dengan kesimpulan dalam penelitian ini, maka penulis dapat mengemukakan beberapa saran sebagai berikut :

- a. Dalam upaya untuk memacu kemampuan siswa dalam servis atas, maka sangat tepat jika digunakan bentuk latihan *leg press*. Karena itu kepada guru penjaskes dan pelatih cabang olahraga atletik diharapkan agar dapat menerapkan bentuk latihan *leg press* dalam pembelajaran maupun pada kegiatan latihan diluar jam sekolah.
- b. Pengembangan minat dan bakat yang dimiliki oleh siswa terutama dalam cabang olahraga atletik pada dasarnya tidak semata-mata tergantung pada

pembinaan guru dan pelatih, tetapi juga sangat ditentukan oleh dukungan dan motivasi dari orang tua. Karena itu kepada orang tua diharapkan dapat memberikan motivasi kepada setiap anak untuk melakukan aktifitas latihan diluar jam sekolah. Motivasi dimaksud berupa dukungan moril maupun penyediaan fasilitas untuk menunjang kegiatan latihan.

- c. Kepada siswa yang memiliki minat dan bakat dalam cabang olahraga atletik diharapkan agar dapat melakukan latihan secara intensif diluar jadwal yang telah ditetapkan dengan mengaplikasikan teori-teori latihan yang diperoleh melalui proses belajar mengajar.