

## 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 :

- Terdapat pengaruh latihan *Knee Tuck Jump* terhadap hasil kemampuan Vertikal Jump pada permainan bola voli siswa kelas XI SMA Negeri 2 Kwandang.
- Latihan *Knee Tuck Jump* memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan power otot tungkai pada permainan bola voli.
- Latihan *Knee Tuck Jump* adalah suatu latihan yang memiliki ciri khusus, yaitu juga merupakan prinsip gerak untuk melatih power dalam suatu lompatan untuk melakukan Vertikal Jump

#### 5.2 Saran

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

- a. Dalam upaya untuk memacu kemampuan power otot tungkai siswa, maka sangat tepat jika digunakan bentuk latihan *Knee Tuck Jump*. Karena itu kepada guru penjaskes dan pelatih cabang olahraga atletik diharapkan agar dapat menerapkan bentuk latihan *Knee Tuck Jump* dalam pembelajaran maupun pada kegiatan latihan diluar jam sekolah.

- b. Pengembangan minat dan bakat yang dimiliki oleh siswa terutama dalam cabang olahraga bola voli 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 voli ball diharapkan agar dapat melakukan latihan secara intensif diluar jadwal yang telah ditetapkan dengan mengaplikasikan teori-teori latihan yang diperoleh melalui proses belajar mengajar.