

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah diuraikan pada BAB sebelumnya, maka hasil penelitian yang dilakukan selama 7 minggu dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat pengaruh *plyometric knee tuck jump* terhadap peningkatan *power* tungkai siswa ekstrakurikuler SMP 4 Negeri Gorontalo.
2. *Plyometric knee tuck jump* berdampak pada peningkatan *power* tungkai siswa ekstrakurikuler SMP Negeri Gorontalo.

#### **5.2 Saran**

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

1. Dalam rangka memacu atlet bola voli guna meningkatkan kemampuan khususnya *power* tungkai, maka sangat efektif diterapkannya *plyometric knee tuck jump*.
2. Dalam merencanakan program latihan, hendaknya dikaji dengan benar bentuk-bentuk latihan yang akan digunakan, sebab dalam latihan *plyometric knee tuck jump* gerakan eksplosif *power* tungkai.
3. Perlu diadakan penelitian lebih lanjut sejalan dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi terlebih khusus dalam dunia olahraga.