

BAB V

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Hasil penelitian dan diskusi yang ditampilkan disimpulkan berikut:

1. Terjadi peningkatan pada pengaruh latihan *Sprint* dan *knee truck jump* terhadap *power* otot tungkai pada atlet putra bola bolavoli *academy* Gresco
2. Hasil *pretest* dan *posttest* menunjukkan peningkatan, adapun Uji beda Paired Sample t Test dengan nilai signifikansi di bawah 0.05, adanya ketidak samaan signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest*.

B. SARAN

Dari hasil penelitian di atas, saran dari peneliti yakni:

1. Kepada pelatih dan atlet di sarankan agar memperhatikan latihan untuk *power* otot tungkai.
2. Disarankan agar para peneliti melanjutkan penelitian ini agar lebih sempurna.