

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada kelompok 1 dan kelompok 2, dimana kelompok 1 diberikan perlakuan berupa *leg press*. Pada pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh setelah diberikan perlakuan berupa latihan *leg press* pada pemain bolavoli mahasiswa semester 1 STKIP PGRI Sumenep. Perubahan ini dapat ditunjukkan dengan pengamatan dan penilaian selama proses penelitian oleh peneliti yang telah di paparkan dengan uji T pada bab iv.

Uji T pada kelompok 1 menunjukkan 22,300 dengan peningkatan rata-rata sebesar 8,67%. perubahan di pengaruhi oleh latihan menggunakan *leg press*.

3. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan latihan *leg press* terhadap peningkatan *power* otot tungkai ? Ada
4. Seberapa besar pengaruh latihan *leg press* terhadap peningkatan *power* otot tungkai? Untuk *kelompok 1* presentase peningkatan rata-rata sebesar 8,67% dan *kelompok 2* presentase peningkatan rata-rata sebesar -0,12%.

#### B. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian diatas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan penulis yaitu :

- 1) Bagi pelatih dan guru olahraga sebelum memberikan latihan kepada atlet harus terlebih dahulu memahami dan mengetahui kemampuan/beban maksimal pada atlet.
- 2) Untuk peneliti ketika ingin melakukan latihan harusnya lebih dahulu menyiapkan peralatan yang dibutuhkan pada saat latihan