

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, perhitungan, serta analisis data, maka penulis dapat menarik kesimpulan mengenai pengaruh bentuk latihan *jump to box* dan latihan *double leg hop* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada cabang olahraga bulutangkis, sebagai berikut:

- 1) Terdapat pengaruh latihan *jump to box* terhadap peningkatan *power* otot tungkai atlet bulutangkis.
- 2) Terdapat pengaruh latihan *double leg hop* terhadap peningkatan *power* otot tungkai atlet bulutangkis.
- 3) Terdapat perbedaan pengaruh latihan *jump to box* dan *double leg hop* terhadap peningkatan *power* otot tungkai atlet bulutangkis.

Hal ini dapat dilihat dari hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa hasil nilai rata – rata sampel yang menggunakan metode *jump to box* menunjukkan adanya perubahan sebesar 14,39% dari nilai awal (*posttest*) sedangkan nilai rata-rata perubahan *power* otot tungkai dengan menggunakan metode latihan *double leg hop* adalah sebesar 12%, sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan *jump to box* berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan *Power* otot tungkai pada cabang olahraga bulutangkis,.

5.2 Saran

Berdasarkan pada hasil penelitian ini, maka saran-saran yang dapat dikemukakan adalah sebagai berikut:

- 1) Untuk pelatih, diharapkan dapat Menyusun program latihan untuk meningkatkan *power* otot tungkai atletnya menggunakan metode latihan *jump to box* karena metode latihan tersebut memiliki peningkatan *power* otot tungkai yang lebih baik.
- 2) Untuk Atlet, diharapkan untuk secara rutin melatih otot – otot tungkai, karena dengan kekuatan otot tungkai yang baik dapat menunjang performa gerak bermain bulutangkis khususnya *jumping smash* baik saat latihan maupun dalam pertandingan.

Untuk peneliti selanjutnya, diharapkan penelitian ini dapat menjadi pedoman bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian yang lebih baik lagi dari apa yang sudah saya teliti.