

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa :

1. Terjadi peningkatan setelah diberikan perlakuan kepada kelompok model latihan *box jump* pada peserta ekskul bolatangan SMK N 26 Jakarta dengan skor rata-rata 42,73.
2. Terjadi peningkatan setelah diberikan perlakuan kepada kelompok model latihan *standing broad jump* pada peserta ekskul bolatangan SMK N 26 Jakarta dengan skor rata-rata 36,64
3. model latihan *box jump* ternyata lebih efektif dibandingkan menggunakan model latihan *standing broad jump* dalam meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai pada permainan bolatangan peserta ekskul bolatangan SMK N 26 Jakarta.

B. Saran

Dari simpulan diatas penulis menyarankan agar :

1. Setiap Guru Olahraga, Pelatih Bolatangan maupun para praktisi olahraga khususnya permainan bolatangan agar dapat dapa menyeimbangan antara latihan teknik dan latihan fisik melatih. Karena di dalam olahraga bolatangan komponen fisik daya ledak sangat

diperlukan dalam memaksimalkan kemampuan bergerak pada para atlet dan pemainnya. Otot yang bekerja pada lompatan lebih dominan terjadi pada otot tungkai. Dimana otot ini harus berada pada kualitas *power* yang baik. Sesuai dengan hal tersebut maka disarankan agar untuk memperhatikan kualitas daya ledak otot tungkai atletnya dengan dengan melatihnya secara sistematis dimulai dari kekuatan dan kecepatan dari otot tersebut, sehingga mempunyai kualitas otot yang yang baik. Sehingga jika atlet bolatangan dalam posisi melakukan tembakan melompat (*jump shot*) atau melompat saat bertahan. Ketika melakukan tembakan melompat (*jump shot*) dapat menempatkan arah bola yang ingin di tuju untuk menambah angka dan dapat melakukan blok terhadap serangan lawan ketika bertahan.

2. Dalam melatih dan meningkatkan daya ledak otot tungkai atau komponen fisik yang berhubungan dengan daya ledak hendaknya dapat menggunakan model latihan *box jump*, karena hasilnya lebih baik dibandingkan dengan menggunakan model latihan *standing broad jump*.