

## BAB V

### SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan pengolahan data, hasil penelitian, perhitungan, dan analisis data dari penelitian yang berjudul “Pengaruh *Aquatic Plyometric Training* (APT) terhadap peningkatan tinggi lompatan *Spike* pada pemain Bola Voli” dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan *Aquatic Plyometric Training* (APT) terhadap peningkatan tinggi lompatan *Spike* pada pemain Bola Voli. Jadi, untuk meningkatkan tinggi lompatan spike dapat dilatih dengan menggunakan *Aquatic Plyometric Training*.

#### 5.2 Implikasi

Implikasi dari hasil penelitian dapat digunakan sebagai pertimbangan untuk:

- 1) Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan bagi semua pihak untuk mengetahui cara dalam meningkatkan tinggi lompatan spike pada pemain bola voli dengan *Aquatic Plyometric Training* (APT).
- 2) Penelitian ini diharapkan menjadi referensi pengembangan penelitian selanjutnya bagi mahasiswa Pendidikan Keperawatan Olahraga, dan lain sebagainya.

#### 5.3 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti ingin menyampaikan beberapa hal sebagai masukan dan saran setelah melaksanakan penelitian ini sebagai berikut:

- 1) Bagi para pembina dan pelatih bola voli agar dapat menerapkan *Aquatic Plyometric Training* (APT) guna meningkatkan tinggi lompatan *spike*, untuk menunjang hasil performa atlet saat pertandingan.
- 2) Bagi atlet dalam melakukan latihan alangkah lebih baik jika tinggi lompatan diperhatikan, bukan hanya memperhatikan *power* lengan ketika melakukan *spike*, agar *spike* dapat dilakukan dengan maksimal untuk menghasilkan poin pada tim.