

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian dan perhitungan serta analisis data penelitian mengenai perbandingan pengaruh latihan plyometrics jump to box dan knee tuck jump terhadap power otot tungkai, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

Latihan plyometrics melalui jump to box memberikan pengaruh yang lebih signifikan dibandingkan dengan knee tuck jump terhadap peningkatan power otot tungkai.

#### **B. Saran**

Saran yang dapat penulis kemukakan sesuai dengan hasil penelitian sebagai berikut :

1. Untuk pihak yang terlibat pada lembaga atau pengurus UKM Bola Voli, untuk memberikan program yang sesuai dengan kriteria atlet. Untuk memberikan pengalaman berlatih senantiasa pelatih dan pengurus meluangkan waktu fisik di tempat terdekat.
2. Untuk pelatih yang membina para atlet agar dapat menggunakan fasilitas yang tersedia di lingkungan sekitar tanpa mengeluarkan biaya yang mahal dan memberikan program latihan yang tidak membosankan bagi atlet agar atlet tidak mudah lelah dan bosan saat diberikan latihan fisik untuk peningkatan performa.
3. Bagi para mahasiswa atau atlet yang mengikuti UKM bola voli yang akan mengadakan penelitian terutama tentang plyometrics senantiasa memperluas ruang lingkup penelitian dan jumlah sampel yang lebih besar dan kajian yang lebih mendalam agar hasil atau tujuan yang diharapkan tercapai dengan seoptimal mungkin serta lebih memahami karakteristik pada setiap individunya, karena setiap kemampuan fisik individu berbeda-beda.