

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil pengolahan dan analisis data yang telah dikemukakan mengenai pengaruh metode latihan Pliometrik dan metode latihan *weight training* menggunakan set sistem terhadap peningkatan power tungkai pemain bola voli. Dapat diambil kesimpulan yaitu

1. Latihan Pliometrik memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan power tungkai.
2. Latihan *Weight Training* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan power tungkai.
3. Tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan Pliometrik dengan *Weight Training* terhadap peningkatan power tungkai.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, yaitu menunjukkan bahwa metode latihan Pliometrik dan metode latihan beban (*weight training*) menggunakan set sistem sama-sama memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan power tungkai. Maka dalam hal ini penulis sarankan :

1. Untuk pihak yang terlibat dalam pembinaan kegiatan ekstrakurikuler di SMA N 89 Jakarta dalam proses latihan untuk meningkatkan aspek – aspek latihan yang akan memberikan kontribusi yang positif terhadap kemajuan olahraga bola voli, salah satunya yaitu latihan fisik. Dalam aspek kondisi fisik terdapat latihan power. Metode latihan Pliometrik dan metode latihan beban (*weight training*) merupakan diantara metode yang dapat digunakan untuk meningkatkan power tungkai.
2. Untuk para atlet yang terlibat dalam suatu pelatihan, disarankan agar selalu mendengarkan arahan dari pelatih. sehingga si atlet dapat mencapai target dalam setiap latihan. tidak hanya itu, si atlet juga disarankan untuk menumbuhkan sikap disiplin dalam setiap latihan.

3. Berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan, sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel yang lebih besar dan kajian yang lebih mendalam.