

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, maka kesimpulan dari penelitian Perbandingan Latihan Plyometrik Depth Jump dengan Squat Jump Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Atlet Bola Voli SMAN 2 Subang, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat Pengaruh yang signifikan dari latihan *plyometrik Depth jump* terhadap peningkatan *power* tungkai atlet Bola Voli SMAN 2 Subang.
2. Terdapat Pengaruh yang signifikan dari latihan *plyometrik Squat jump* terhadap peningkatan *power* tungkai Atlet Bola Voli SMAN 2 Subang.
3. Latihan *Plyometrik Depth jump* lebih signifikan pengaruhnya dibandingkan dengan latihan *plyometrik Squat jump* terhadap peningkatan *power* tungkai atlet Bola Voli SMAN 2 Subang.

B. Saran

Berdasarkan penelitian ini, penulis ingin menyampaikan beberapa saran yang kiranya dapat menjadi masukan bagi para pelaku dan orang-orang yang terlibat dalam olahraga bola voli. Saran dari peneliti adalah sebagai berikut:

1. Bagi para pelatih dan pembaca umumnya agar mencoba melakukan latihan *Depth Jump* dalam cabang olahraga bola voli karena selain memberikan loncatan lebih tinggi, tes ini juga memberikan pengaruh yang positif dan efektif terhadap loncatan atlet bola voli.
2. Bagi rekan mahasiswa yang akan mengadakan penelitian tentang *Depth Jump*, penulis menganjurkan untuk melakukan penelitian yang berkenaan dengan hal-hal lainnya yang mempengaruhi prestasi dan mental atlet bola voli.
3. Bagi para atlet bola voli agar hasil penelitian ini bisa dijadikan salah satu acuan dalam penelitian yang lainnya untuk meningkatkan kemampuan loncatan.
4. Kelebihan latihan *Depth Jump* yaitu memberikan hasil yang maksimal terhadap tinggi loncatan dan kelemahannya juga para atlet butuh proses dan adaptasi karena tidak semua sekolah menggunakan latihan tersebut.