

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

1.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, maka kesimpulan dari penelitian Pengaruh Metode *Weight training (Squat dan Calfrises)* Dengan Latihan *Plyometrics* Diatas Pasir Terhadap Tinggi Loncatan Atlet UKM Bola Voli UPI, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Nilai untuk latihan *Weight training* diperoleh nilai t hitung *weight training* = -12,901 dengan derajat = 0,05 dan diperoleh nilai Sig.(2-tailed) = 0,000 < 0,05 maka terdapat pengaruh yang signifikan latihan *Weight training* terhadap peningkatan tinggi loncatan (*power*) atlet UKM Bola Voli UPI.
2. Nilai untuk latihan *plyometric* di atas pasir nilai t hitung *plyometric* = -10,134 dengan derajat = 0,05 dan diperoleh nilai Sig.(2-tailed) = 0,000 < 0,05, maka terhadap pengaruh yang signifikan latihan *plyometric* di atas pasir terhadap tinggi loncatan (*power*) atlet UKM Bola Voli UPI.
3. Terdapat perbandingan atau pengaruh yang signifikan dari kedua bentuk latihan yaitu latihan *Weight training* dan latihan *plyometric* di atas pasir, tetapi yang lebih berpengaruh yaitu latihan *plyometric* di atas pasir terhadap tinggi loncatan (*power*) atlet UKM Bola Voli UPI.

1.2. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti dapat memberikan beberapa saran dan rekomendasi dari hasil penelitian diantaranya :

1. Bagi para pembina dan pelatih voli agar menerapkan latihan *Weight training* dan latihan *plyometric* di atas pasir meningkatkan tinggi loncatan (*power*) pada atletnya.
2. Berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan, sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut.
3. Bagi penelitian selanjutnya, penulis berharap agar dapat menyempurnakan penelitian dengan wawasan dan cakupan yang luas,

karena penulis masih merasa memiliki banyak kekurangan dalam penelitian ini karena keterbatasan tenaga, waktu, serta materi.

