

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Meninjau dari pembahasan dan pengolahan data yang bersumber dari bab V, maka dapat dilihat bahwa pengaruh penggunaan media lumpur terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai pada permainan bola voli yang diikuti oleh anggota klub bola voli Jenius, Dawuan Subang sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh dari latihan menggunakan media lumpur terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai pada permainan bola voli dilihat dari hasil pengolahan data menggunakan uji paired sample t-test dengan hasil nilai sig 2 failed $0,00 < 0,05$, maka berarti H_1 diterima dan H_0 ditolak. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan penggunaan media lumpur terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai pada permainan bola voli.
2. Dalam penelitian ini ditemukan juga dari besaran pengaruh dari penggunaan media lumpur terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai, dengan menggunakan Uji R. Berdasarkan hasil perhitungan data yang telah dilakukan menggunakan uji R, maka diketahui hasil yang didapat yaitu sebesar 0,897, dapat dikatakan bahwa ukuran tersebut menjadi nilai untuk pengaruh penggunaan media lumpur untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai dalam permainan bola voli adalah sebesar 89.7%.

5.2 Implikasi

Berdasarkan temuan penelitian, penulis memiliki pemikiran bahwasannya latihan menggunakan media lumpur memiliki pengaruh terhadap meningkatnya kekuatan otot tungkai para anggota klub bola voli Jenius, ditandai dengan adanya peningkatan loncatan. Untuk melihat seberapa besar pengaruh latihan menggunakan media lumpur terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai, maka penulis melakukan pengolahan data menggunakan uji R dengan nilai sebesar 89,7%.

Maka dapat diketahui bahwa hasil dari latihan menggunakan media lumpur memiliki pengaruh sebesar 89,7% terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan temuan peneliti dan pembahasan, maka peneliti dapat memberikan rekomendasi kepada beberapa pihak diantaranya sebagai berikut

1. Bagi Pelatih

Semoga untuk para pelatih, latihan ini dapat diterima dengan baik, karena latihan ini merupakan hal sederhana yang dapat dilakukan dan tidak memerlukan biaya yang cukup besar

2. Bagi Atlet

Bagi atlet semoga dapat menjalankan latihan seperti penelitian yang dilakukan, latihan menggunakan media lumpur sangat cocok digunakan untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi penelitian lanjutan semoga dapat bermanfaat dengan baik, dan juga dapat mempermudah bagi penelitian yang akan datang.