

## **BAB V SIMPULAN DAN SARAN**

### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian, perhitungan, serta analisis data, maka penulis dapat menarik kesimpulan mengenai perbandingan metode latihan *set system* dengan pola progresif antara bentuk latihan *Band Resisted Broad Jump* dan latihan *45 Degree Leg Press* terhadap peningkatan *Power* otot tungkai pada cabang olahraga bola voli, sebagai berikut:

1. Terdapat hasil yang signifikan pada penerapan metode latihan *set system* dengan pola progresif pada bentuk latihan *Band Resisted Broad Jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada atlet cabang olahraga bola voli..
2. Terdapat hasil yang signifikan pada penerapan metode latihan *set system* dengan pola progresif pada bentuk latihan *45 Degree Leg Press* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada atlet cabang olahraga bola voli.
3. Terdapat perbedaan hasil yang signifikan pada penerapan metode latihan *set system* dengan pola progresif antara bentuk latihan *Band Resisted Broad Jump* dan *45 Degree Leg Press* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada atlet cabang olahraga bola voli.

Hal ini dapat dilihat dari hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa hasil nilai rata – rata sampel yang menggunakan bentuk latihan *Band Resisted Broad Jump* menunjukkan adanya perubahan sebesar 99.80% dari nilai awal (*posttest*) sedangkan nilai rata-rata perubahan *power* otot tungkai dengan menggunakan bentuk latihan *45 Degree Leg Press* adalah sebesar 35.90%, sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan *Band Resisted Broad Jump* berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan *Power* otot tungkai pada cabang olahraga bola voli.

### **5.2 Saran**

Berdasarkan pada hasil penelitian ini, maka saran-saran yang dapat dikemukakan adalah sebagai berikut:

1. Untuk Pelatih, diharapkan dapat menyusun program latihan untuk meningkatkan *power* otot tungkai atletnya menggunakan metode latihan *set system* dengan pola progresif pada bentuk latihan *Band Resisted Broad Jump*

karena bentuk latihan tersebut memiliki peningkatan *power* otot tungkai yang lebih baik.

2. Untuk Atlet, diharapkan untuk secara rutin melatih otot – otot tungkai, karena dengan kekuatan otot tungkai yang baik dapat menunjang performa gerak bermain bola voli khususnya *smash*, *bloking*, dan *jump serve* baik saat latihan maupun dalam pertandingan.
3. Untuk peneliti selanjutnya, diharapkan penelitian ini dapat menjadi pedoman bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian yang lebih baik lagi dari apa yang sudah saya teliti.