

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *plyometric* terhadap hasil *smash* pada atlet bola voli USU Tahun 2020.

B. Saran

Sebagai kelanjutan untuk memberikan saran dari adanya kesimpulan yang diperoleh dari penelitian yaitu untuk mengetahui pengaruh dari bentuk latihan fisik yaitu latihan *plyometrics* yaitu latihan *box jump* dan latihan *standing jump* terhadap peningkatan kemampuan *smash* bola voli maka berikut ini dikemukakan beberapa hal yang dapat menjadi pertimbangan yaitu:

1. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa latihan *plyometrics* seperti latihan *box jump* dan latihan *standing jump* dapat meningkatkan kemampuan *smash* bola voli secara signifikan sehingga disarankan kepada pelatih, instruktur bola voli dan juga guru-guru olahraga di sekolah secara khusus agar menggunakan bentuk latihan tersebut untuk meningkatkan kemampuan *smash* bola voli yang mana kemampuan *smash* merupakan kemampuan menyerang yang sangat penting dalam permainan bola voli.
2. Untuk lebih memantapkan hasil penelitian ini, kepada pihak- pihak yang ingin melakukan penelitian agar melakukan penelitian dengan mengembangkan judul yang sama, pada kelompok sampel yang lain.

3. Kepada pelatih yang memberikan latihan agar memperhatikan dengan seksama program latihan yang diberikan karena merupakan rancangan keberhasilan dari latihan yang dilakukan
4. Kepada para atlet bola voli Universitas Sumatera Utara agar melakukan latihan *plyometrics* untuk meningkatkan *power* otot tungkai sehingga dapat meningkatkan kemampuan melakukan *smash* yang terarah dan kuat.
5. Dibutuhkan kehati-hatian dalam melakukan latihan ini sehingga harus didampingi orang yang paham dan mengetahui teknik latihan *plyometrics* karena sangat rentan mengakibatkan cedera pada atlet.