

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang dilakukan mengenai kontribusi latihan plyometrik power tungkai dan power lengan terhadap hasil *Smash* atlet bola voli putra di *Club SBV Bina Remaja Lubuk Pakam*, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Ada kontribusi positif dan signifikan power tungkai (X_1) terhadap hasil *Smash* (Y) atlet bola voli Putra SBV Bina Remaja Lubuk Pakam sebesar **0,702** atau **70,2%**
2. Ada kontribusi positif dan signifikan power lengan (X_2) terhadap hasil *Smash* (Y) atlet bola voli Putra SBV Bina Remaja Lubuk Pakam sebesar **0,938** atau **93,8%**
3. Ada kontribusi positif dan signifikan secara bersama-sama Daya Ledak Otot Tungkai (X_1) dan Daya Ledak Otot Lengan (X_2) terhadap hasil *Smash* (Y) atlet bola voli Putra SBV Bina Remaja Lubuk Pakam sebesar **0,933** atau **93,3%**.

5.2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti sendiri, maka peneliti dapat memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi pelatih, diharapkan pelatih dapat memberikan variasi latihan plyometric yang di berikan peneliti agar dapat meningkatkan hasil *Smash* atlet.
2. Bagi atlet, diharapkan pada saat latihan dapat mengikuti perkembangan bentuk-bentuk latihan yang diberikan pelatih.
3. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa bentuk latihan plyometric untuk power tungkai berupa *Depth jump with hurdle*, *Depth Jump* dan *Split Squat Jump* dan power lengan berupa latihan plyometrik *Overhead Throw Medicine Ball*, *Power Drop*, *pull over pass Medicine Ball* memberikan kontribusi terhadap *Smash*.
4. Untuk penelitian selanjutnya, diharapkan dapat melakukan penelitian dengan populasi penelitian yang lebih luas agar dapat memberikan manfaat yang lebih banyak bagi atlet dan juga pelatih tentang bentuk latihan plyometric berupa *Depth Jump with hurdle*, *depth jump*, *Split Squat Jump* dan power lengan berupa latihan plyometrik *Overhead Throw Medicine Ball*, *Power Drop*, *pull over pass Medicine Ball* terhadap hasil *Smash* atlet.