

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5. 1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil yang telah diperoleh, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Latihan *plyometric front cone hops* berpengaruh signifikan terhadap daya ledak otot tungkai atlet PPKS *Training Center Academy Volleyball*.
2. Latihan *plyometric quick leap* berpengaruh signifikan terhadap daya ledak otot tungkai pada atlet PPKS *Training Center Academy Volleyball*.
3. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan *plyometric front cone hops* dan *plyometric quick leap* dalam peningkatan daya ledak otot tungkai atlet PPKS *Training Center Academy Volleyball*.

5. 2 Saran

Hasil analisis yang telah diperoleh memberikan beberapa saran antara lain:

1. Bagi pengurus bola voli di PPKS *Training Center Academy Volleyball* harus dapat mempertahankan dan meningkatkan daya ledak otot tungkai atlitnya melalui berbagai program latihan yang dapat dilakukan. Oleh sebab itu, skripsi ini dapat menjadi acuan dalam pembuatan program latihan bagi atlit bola voli PPKS *Training Center Academy Volleyball*.
2. Bagi para peneliti berikutnya dapat mengkaji lebih dalam terkait program latihan *plyometric* dalam meningkatkan daya ledak otot tungkai.