

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa, latihan *Multiple Box to Box Jump* dapat meningkatkan kemampuan lompatan bola voli pada atlet putri *club* Deli Serdang secara signifikan.

5.2. Saran

Saran yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

1. Dari perspektif teoretis hasil penelitian ini memperkaya teoretis mengenai dampak latihan *multiple box to box jump* terhadap kemampuan melompatan atlet putri bola voli dan dapat dimanfaatkan sebagai referensi dalam pengembangan teori latihan fisik, khususnya yang berhubungan dengan ledakan cepat otot kaki.
2. Secara Praktis
 - a. Untuk pelatih disarankan untuk menjadikan latihan *multiple box to box jump* sebagai salah satu bentuk latihan *plyometric* yang dapat diterapkan dalam program latihan bola voli, khususnya untuk meningkatkan kemampuan lompatan atlet putri. Penerapan latihan ini perlu disesuaikan dengan kondisi, usia, dan tingkat kemampuan atlet serta dilakukan secara terprogram dan berkesinambungan agar hasil yang diperoleh dapat optimal.

- b. Untuk atlet diharapkan dapat melaksanakan program latihan *multiple box to box jump* dengan disiplin dan konsisten sesuai dengan arahan pelatih. Dengan pelaksanaan latihan yang tepat dan teratur, diharapkan kemampuan lompatan atlet dapat meningkat sehingga menunjang performa saat melakukan *smash*, *block*, dan teknik permainan bola voli lainnya.
- c. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk memperluas penelitian ini dengan melibatkan jumlah sampel yang lebih banyak, durasi latihan yang lebih panjang, serta meneliti variabel lain yang berkaitan dengan performa bola voli, seperti daya tahan, kekuatan otot, koordinasi, dan teknik permainan. Dengan demikian, hasil penelitian yang diperoleh diharapkan menjadi lebih komprehensif dan dapat digunakan sebagai bahan perbandingan untuk peneliti berikutnya.