

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Memperhatikan hasil yang diperoleh peneliti di SMPN 1 Lingga Bayu mengenai “Pengaruh Latihan Squat Jump terhadap Kemampuan Vertical Jump Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli”, dapat disimpulkan bahwa latihan squat jump memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan vertical jump siswa. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji t yang menunjukkan bahwa nilai t hitung sebesar 10,774 lebih besar dari t tabel sebesar 2,145, dengan taraf signifikansi $0,000 < 0,05$. Artinya, hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak.

Penelitian menemukan bahwa setelah mendapat perlakuan berupa latihan lompat jongkok, hasil rata-rata pra-tes meningkat dari 40,40 cm menjadi 44,93 cm pada pasca-tes.. Hal ini menunjukkan bahwa program latihan lompat jongkok selama enam minggu yang melibatkan tiga pertemuan mingguan dapat meningkatkan daya ledak otot kaki secara signifikan.

5.2 Saran

Peneliti memberikan rekomendasi berikut berdasarkan temuan dan kesimpulan penelitian :

1. Teruntuk siswa, direkomendasikan agar memasukkan latihan squat jump secara rutin ke dalam program latihan harian mereka karena latihan ini telah terbukti dapat meningkatkan kekuatan otot kaki dan kemampuan

melompat, yang keduanya penting untuk metode smash dan block bola voli..

2. Pelatih atau pendidik dapat menggunakan temuan penelitian ini sebagai peta jalan untuk mengembangkan program latihan fisik yang lebih terspesialisasi dan terarah, khususnya yang menekankan penggunaan pendekatan plyometrik untuk meningkatkan daya ledak otot kaki..
3. Bagi sekolah, diharapkan memberikan dukungan berupa fasilitas latihan dan waktu yang memadai untuk kegiatan ekstrakurikuler bola voli agar siswa dapat berlatih secara aman dan efektif.
4. Jenis latihan lain yang termasuk dalam kategori plyometric harus diselidiki oleh peneliti masa depan, seperti box jump atau depth jump, serta menambah variabel penelitian seperti kekuatan otot lengan, kecepatan reaksi, atau koordinasi tubuh, agar hasil penelitian menjadi lebih komprehensif.