

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data serta pembahasan yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan bahwa latihan *squat jump* berpengaruh terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pada pemain Club Bola Voli Putri Tunhara Pulu Raja. Hal ini ditunjukkan oleh adanya perbedaan antara nilai *pre-test* dan *post-test* setelah diberikan perlakuan berupa latihan *squat jump*.

5.2 Saran

1. Bagi pelatih, *Squat jump* dapat dimanfaatkan sebagai salah satu alternatif metode latihan dalam program pembinaan fisik, khususnya untuk meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai pemain sehingga dapat menunjang performa pada saat melakukan gerakan seperti *smash* dan *block*.
2. Bagi pemain, *Squat jump* dapat dijadikan sebagai salah satu bentuk latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai.
3. Bagi peneliti selanjutnya, Penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi atau bahan untuk peneliti berikutnya yang berkaitan dengan peningkatan daya ledak otot tungkai dengan menggunakan bentuk latihan lain maupun dengan jumlah sampel yang lebih besar sehingga hasil penelitian dapat lebih berkembang.
4. Bagi Club Bola Voli Putri Tunhara Pulu Raja, Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi saat membuat program latihan yang lebih baik untuk meningkatkan kemampuan fisik pemain, khususnya dalam hal daya ledak otot tungkai.