

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Adapun kesimpulan penelitian ini berdasarkan hasil dan pembahasan skripsi yaitu sebagaimana berikut.

1. Variasi latihan *power* untuk peningkatan *power* otot tungkai memberi dorongan terhadap *vertical jump* yaitu sebesar 27,7%. Maka terdapat pengaruh variasi latihan *power* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada atlet putra *club* bola voli akril deli serdang 2024.
2. Variasi latihan *power* terhadap hasil *smash* yaitu sebesar 85,48%. Maka terdapat pengaruh variasi latihan *power* terhadap hasil *smash* pada atlet putra *club* bola voli akril deli serdang 2024
3. Variasi latihan *power* untuk peningkatan *power* otot tungkai dan hasil *smash* yaitu $1,86 \times 100\%$ sebesar 1,86 %. Maka terdapat pengaruh variasi latihan *power* terhadap peningkatan *power* otot tungkai hasil *smash* pada atlet putra *club* bola voli akril deli serdang 2024

5.2. Saran

Merujuk pada hasil penelitian dan pembahasan, maka peneliti ingin merekomendasikan kepada pelatih untuk melakukan variasi latihan *power* guna meningkatkan *power* otot tungkai serta hasil *smash* dalam cabang olahraga bola voli.

1. Bagi Atlet, diharapkan dapat melakukan variasi latihan *power* otot tungkai untuk mengoptimalkan *power* otot tungkai dan hasil *smash* khususnya cabang bola voli .

2. Bagi Kampus, melalui penelitian ini, harapannya program-program latihan terutama pada olahraga bola voli, dapat menerapkan latihan *power* guna meningkatkan *power* otot tungkai dan hasil *smash* bola voli.
3. Bagi Mahasiswa, penelitian ini bisa menjadi salah satu bahan bacaan untuk memperkaya informasi terkait *power* otot tungkai dan hasil *smash* bola voli.
4. Bagi peneliti berikutnya untuk meningkatkan hasil *smash* banyak latihan yang dapat dimanfaatkan contoh untuk otot tungkai yaitu latihan *plyometric*: *burpee*, *skipping*, lompat gawang, *skipping*, *quarter back squat jump*, *side hops*, *hurdle hops*, *knee tuck jump*, *side-to-side box shuffle*, *jump to box*, *quick leap* dan lain-lain. Untuk otot lengan dapat menggunakan latihan *Overhead extention front*, *dumbbell front*, *side raise*, *resistance band*, *push-up* dan lain sebagainya. Untuk kelentukan dapat menggunakan latihan *back-up*, mencium lutut, kayang, mencium lantai, dan lain sebagainya.