

BABV KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis dan hasil penelitian maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

”Terdapat Pengaruh latihan *barrier hops* dan latihan *double leg bound* terhadap hasil *power* otot tungkai dan hasil *smash* atlet bola voli *Club Bina Putri* Tahun 2023”.

“Pengaruh latihan *barrier hops* lebih disukai atlet karna lebih mudah dilakukan dikarenakan adanya alat yang dimana atlet bisa mengukur jarak setiap melakukan gerakan lompatan.”

5.2 Saran

Adapun saran yang dapat diberikan oleh peneliti yaitu:

1. Peneliti menyarankan latihan *barrier hops* dapat digunakan terhadap peningkatan *power* otot tungkai atlet bola voli *Club Bina Putri* tahun 2023.
2. Kepada pelatih agar meningkatkan lagi tingkat kedisiplinan kepada atlet.
3. Kepada pelatih agar menambahkan variasi setiap latihan yang mempengaruhi perkembangan atlet.
4. Peneliti masa depan didorong untuk mengembangkan studi ini secara umum dengan jenis latihan lain yang dapat digunakan untuk meningkatkan kekuatan otot kaki dan *smash*.