

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

1. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan beban terhadap peningkatan *power* otot tungkai atlet bola voli putri Klub Bina Putri Medan tahun 2014.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *Plyometrik* terhadap peningkatan *power* otot tungkai atlet bola voli putri Klub Bina Putri Medan tahun 2014.
3. Latihan beban lebih besar pengaruhnya dibandingkan latihan *plyometrik* terhadap peningkatan *power* otot tungkai atlet bola voli putri Klub Bina Putri Medan tahun 2014.
4. Tidak terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan beban terhadap *Smash* atlet bola voli putri Klub Bina Putri Medan tahun 2014.
5. Tidak terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *Plyometrik* terhadap *Smash* atlet bola voli putri Klub Bina Putri Medan tahun 2014.
6. Latihan beban lebih besar pengaruhnya dibandingkan latihan *plyometrik* terhadap hasil *smash* atlet bola voli putri Klub Bina Putri Medan tahun 2014.

B. Saran

1. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa latihan beban dan latihan *plyometrik* dapat meningkatkan *power* otot tungkai.
2. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa latihan beban dan latihan *plyometrik* tidak dapat meningkatkan *smash* bola voli.
3. Kepada para pelatih dan pembina bola voli, dalam meningkatkan *power* otot tungkai dan *smash* bola voli agar kiranya dapat memberikan latihan – latihan yang dapat meningkatkan *power* otot tungkai dan *smash* tersebut.
4. Kepada para pelatih bola voli agar pembuatan program latihan harus sesuai dengan target yang ingin dicapai.
5. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti gaya latihan lain yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan *power* otot tungkai dan *smash* bola voli.
6. Perlu diadakan penelitian lebih lanjut dengan jumlah populasi dan sampel yang lebih besar lagi agar kiranya dapat melihat seberapa besar pengaruh latihan beban dan latihan *plyometrik* terhadap peningkatan *power* otot tungkai dan *smash* bola voli .