

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil penelitian mengenai Pengaruh Latihan *Skipping* dan Squat Jump Terhadap Kemampuan *Power* Otot Tungkai pada atlet club bola voli mitra utama:

1. Terjadinya peningkatan latihan sebelum dan sesudah menggunakan *skipping* terhadap *power* otot tungkai pada atlet club bola voli mitra utama
2. Terjadinya peningkatan latihan sebelum dan sesudah menggunakan *squad jump* terhadap *power* otot tungkai pada atlet club bola voli mitra utama
3. Latihan *skipping* dan *squad jump* tidak ada perbedaan dalam meningkatkan *power* tungkai pada atlet club bola voli mitra utama

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, disarankan pada peneliti untuk mengadakan penelitian serupa dengan melibatkan beberapa variabel, misalnya:

1. Dalam meningkatkan *power* tungkai untuk para anggota club mitra utama dapat dilakukan dengan memberikan suatu metode yang baru.
2. Kepada para pelatih, agar dalam memberikan program latihan yang tepat untuk para anggota club sesuai kebutuhan, program latihan harus lebih efektif artinya pelatih harus mengetahui bagaimana membuat/memberikan program latihan untuk meningkatkan kemampuan anggota clubnya.

3. Khususnya pada pelatih olahraga bolavoli, agar dalam melatih/membina anak asuh/atlet khususnya melatih mengenai teknik *smash* instensitas lebih ditingkatkan lagi dan memperhatikan prinsip-prinsip latihan.