

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan terdahulu, maka dapat dikemukakan beberapa kesimpulan sebagai berikut:

Penerapan latihan *plyometric* terhadap *Smash* pada Bola Voli berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan lompatan *smash* pemainan bola voli SMAN 18 Kota Bekasi dengan hasil Karena t hitung 6,690 lebih besar dari t tabel 1,745 dengan $\alpha = 0,05$. Maka ada perbedaan yang signifikan. Dilihat dari nilai rata-rata, maka nilai rata-rata *pre test* 41,06 dan nilai rata-rata *post test*, maka pengaruh latihan *plyometric* terhadap *smash* sebesar 18,12%.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah ditemukan bahwa latihan *Plyometric* pada *smash* dapat meningkatkan kemampuan lompatan *smash* ekstrakurikuler bola voli di SMAN 18 Kota Bekasi. Berdasarkan temuan tersebut, implikasi dalam penelitian ini:

1. Untuk meningkatkan kemampuan *smash* pada pemainan bola voli di SMAN 18 Kota Bekasi dapat dilakukan dengan memberikan bentuk latihan *plyometric*. Hal ini karena latihan *plyometric* dilakukan latihan yang serius dan tekun untuk dilakukan agar melatih kemampuan melompat pada pemainan bola voli.

2. Berdasarkan hasil penelitian yang penulis temukan, dimana hasil akhir menunjukkan bahwa latihan *plyometric* dapat memberikan peningkatan pada lompatan *smash* pada pemainan bola voli di SMAN 18 Kota Bekasi.

Sebagaimana dijelaskan sebelumnya tentu saja berimplikasi positif terhadap peningkatan *smash*, baik dalam bentuk materi latihan, metode latihan maupun dalam bentuk intensitas dalam latihan. Oleh karena itu dihadapkan hasil penelitian ini memberikan sesuatu yang baru dalam aspek pendekatan latihan yang digunakan dalam peningkatkn kemampuan *smash* serta pembinaan olahraga dalam mencapai prestasi khususnya dalam pembinaan cabang bola voli.

Dapat disimpulkan hasil penelitian ini adalah latihan *plyometric* digunakan untuk meningkatkan kemampuan *smash* permainan bola voli di SMAN 18 Kota Bekasi. Tetapi hal sebaliknya bisa saja terjadi apa bila metode dalam pendekatan ini digunakan pada penelitian lain. Cabang olahraga lain dan dengan sampel yang berbeda.

C. Saran

Sesuai dengan kesimpulan hasil penelitian, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Kepada pelatih/pembina bola voli SMAN 18 Kota Bekasi dianjurkan agar dapat memberikan latihan menggunakan *plyometric* untuk meningkatkan kemampuan *smash* pada bola voli di SMAN 18 Kota Bekasi. Agar lebih baik pemahaman tentang program latihan atau seminar baik nasional

maupun internasional agar menambah khasanah ilmu melatih khususnya cabang olah raga bola voli.

2. Kepada siswa SMAN 18 Kota Bekasi yang ingin meningkatkan kemampuan jump pada latihan *plyometric*.
3. Peneliti selanjutnya, penelitian ini terbatas hanya melatih kemampuan *smash* permainan bola voli SMAN 18 Kota Bekasi saja, oleh sebab itu bagi peneliti selanjutnya agar dapat mengembangkan penelitian ini dengan variabel lain yang belum diteliti, pada permainan bola voli yang lebih banyak sampelnya, waktu peneliti yang lebih lama dan program latihan yang lebih baik agar kemampuan *smash* pemain bola voli SMAN 18 Kota Bekasi lebih meningkat.