

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang “Pengaruh Metode Latihan *Depth Jump* Dan *Double Leg Bounding* Terhadap Power Otot Tungkai Atlet Bola Voli Di Yatris *Club* Bogor” maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Power otot tungkai pemain bola voli meningkat pesat melalui latihan *depth jump*. Peningkatan skor posttest yang signifikan setelah latihan *depth jump* menjadi buktinya. Kekuatan otot tungkai pemain bola voli Yatris *Club* Bogor meningkat pesat melalui latihan ini.
2. Power otot tungkai pemain voli meningkat dengan latihan *double leg bounding*. Meskipun pengaruhnya tidak sebesar latihan *depth jump*, peningkatan kekuatan otot kaki ini membantu taktik voli yang membutuhkan lompatan tinggi.
3. Efek latihan *double leg bounding* dan *depth jump* bervariasi secara signifikan. Uji hipotesis menggunakan uji-t independen dengan nilai sig atau nilai P $0,040 < 0,05$. Perbedaan yang signifikan terlihat jika nilai P kurang dari 0,05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa dalam hal peningkatan power otot tungkai pada pemain bola voli di Yatris *Club* Bogor, latihan *depth jump* memiliki dampak yang lebih besar dibandingkan latihan *double leg bounding*.

B. Saran

Penulis ingin memberikan rekomendasi berikut terkait penelitian berdasarkan penelitian yang dilakukan, khususnya:

1. Keterampilan jangkauan lompatan atlet Yatris Club dapat ditingkatkan oleh pelatih yang menggunakan metode lompatan kedalaman sebagai panduan atau pengganti.
2. Kegunaan model pelatihan pada kapasitas power otot tungkai yang lebih efisien dapat dilakukan lebih lanjut oleh peneliti lain dengan menggunakan variabel dan sampel yang berbeda.
3. Untuk memaksimalkan power otot tungkai, latihan depth jump harus dilakukan secara teratur dan sesuai jadwal untuk pemain bola voli dan atlet lainnya.