

BAB V

PENUTUP

A. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data dapat di simpulkan bahwa Latihan pliometrik memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai atlet bola voli Teratai kupang hal ini di tujukan oleh adanya peningkatan hasil tes daya ledak otot tungkai antara sebelum dan sesudah di berikan Latihan pliometrik yang di ukur menggunakan tes vertical jump (loncat tegak) dapat di simpulkan bawah

1. Dari 15 atlet yang menjadi sampel penelitian, sebanyak 8 orang pemain (53,33%) dengan kategori baik dan 7 orang atlet (46,67%) dengan kategori sedang
2. Tidak terdapat atlet yang masuk dalam kategori baik sekali maupun kurang sekali, dengan persentase masing masing 0%
3. Tingkat daya ledak otot tungkai atlet bola voli teratai kupang berada pada kategori sedang, karena sebagian besar atlet 53,33% berada pada kategori tersebut.
4. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kemampuan daya ledak otot tungkai atlet bola voli teratai kupang masih perlu di tingkatkan agar dapat menunjang performa yang lebih optimal selama latihan maupun pertandingan.

B. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah di peroleh, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Pelatih

Pelatih di sarankan untuk Menyusun menerapkan program Latihan yang berfokus padah meningkatkan daya ledak otot tungkai atlet bola voli Teratai kupang seperti Latihan seperti squat jump, box jump, dept jump, tuck jump secarah teratur dan berkelanjutan agar kapasitas atlet dapat meningkat.

2. Bagi Atlet

Atlet diharapkan mengikuti program latihan dengan disiplin, menjaga pola hidup sehat, memperhatikan asupan makanan, serta menjaga waktu istirahat yang cukup untuk mendukung peningkatan kondisi fisik dan daya ledak otot tungkai atlet.

3. Bagi Klub Bola Voli Teratai Kupang

Klub perlu melakukan evaluasi kondisi fisik atlet secara berkala melalui tes daya ledak otot tungkai melalui tes vertikal jump, sehingga perkembangan kemampuan atlet dapat dipantau dan ditingkatkan secarah optimal.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian mengenai meningkatkan daya ledak otot tungkai atlet bola voli teratai kupang dengan menggunakan berbagai mdel latihan serta melibatkan jumla sampel yang lebih besar agar diperoleh hasil penelitian yang lebih kompherensif dan mendalam.