

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan analisis data, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Metode latihan *Hurdle Hops* efektif dalam meningkatkan tinggi lompatan pada atlet putra klub bola voli Vocus Kota Bekasi.
2. Metode latihan *Squat Jump* efektif dalam meningkatkan tinggi lompatan pada atlet putra klub bola voli Vocus Kota Bekasi.
3. Latihan *Hurdle Hops* lebih efektif dibandingkan latihan *Squat Jump* dalam meningkatkan tinggi lompatan atlet putra klub bola voli Vocus Kota Bekasi.

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka pada kesempatan ini peneliti ingin memberikan hasil saran sebagai berikut :

1. Kepada pembina, tim pelatih, maupun pengamat olahraga khususnya yang berkecimpung di bola voli untuk dapat menggunakan latihan *Hurdle Hops* menggunakan gawang/pipa sebagai salah satu model latihan yang dapat meningkatkan tinggi loncatan selain model-model latihannya, karena setelah dilakukan penelitian, latihan tersebut mampu meningkatkan tinggi loncatan pada atlet putra klub bola voli Vocus Kota Bekasi.

2. Meningkatkan tinggi lompatan sangat penting, khususnya di cabang olahraga bola voli. Mengingat olahraga ini melakukan lompatan dan dilakukan dengan gerakan yang cepat. Latihan ini dapat menunjang aspek fisik dan tehnik dalam permainan bola voli dengan baik.
3. Sebagai bahan pertimbangan kepada semua teman-teman pelatih, mahasiswa/i di Fakultas Ilmu Olahraga khususnya jurusan Olahraga Prestasi, Program Studi Kepelatihan untuk mengembangkan latihan *power* lainnya.