

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Dari data yang telah didapat dengan perhitungan statistik sebagai hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa:

1. Metode Latihan *Plyometric Knee Tuck Jump* efektif dalam meningkatkan *power* otot tungkai pada atlet putra klub bola voli M2 Kota Bekasi.
2. Metode Latihan *Plyometric Double Leg Hops* efektif dalam meningkatkan *power* otot tungkai pada atlet putra klub bola voli M2 Kota Bekasi.
3. Metode Latihan *Plyometric Knee Tuck Jump* lebih efektif daripada metode latihan *Plyometric Double Leg Hops* dalam meningkatkan *power* otot tungkai pada atlet putra klub bola voli M2 Kota Bekasi.

#### B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan maka disarankan:

1. Kepada para pembina, pelatih, atlet dan siapa saja yang berkecimpung didalam cabang olahraga bola voli untuk dapat menggunakan latihan *Plyometric Knee Tuck Jump* sebagai salah satu metode latihan yang dapat meningkatkan *power* otot tungkai selain metode latihan yang lainnya, karena setelah dilakukan penelitian, bahwa latihan *Plyometric*

*Knee Tuck Jump* dapat meningkatkan *power* otot tungkai pada atlet putra klub bola voli M2 Kota Bekasi.

2. Meningkatkan *power* otot tungkai sangat penting dalam cabang olahraga bola voli. Mengingat dalam cabang olahraga ini banyak melakukan loncatan dan lompatan. Ini dilakukan untuk dapat meningkatkan fisik atlet dan juga mendorong atlet untuk menghasilkan prestasi yang maksimal.
3. Sebagai bahan pertimbangan kepada seluruh mahasiswa/i Fakultas Ilmu Olahraga, program studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga untuk mengembangkan berbagai jenis latihan yang dapat meningkatkan *power* otot tungkai.