

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa :

1. Dengan proses latihan beban *squat* dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai pada atlet bola voli Zhebot-q.
2. Dengan proses latihan beban *leg press* juga dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai atlet putera bola voli Zhebot-q.
3. Dengan proses latihan beban *squat* memberikan hasil peningkatan daya ledak otot tungkai atlet bola voli Zhebot-q yang lebih efektif bila dibandingkan dengan latihan beban *leg press*.

#### **B. Saran**

Berdasarkan penelitian maka disarankan :

1. Kepada pembina, tim pelatih, maupun pengamat olahraga khususnya yang berkecimpung didalam cabang olahraga bola voli untuk dapat menggunakan latihan beban dengan metode *squat* sebagai salah satu model latihan yang dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai selain model-model latihannya, karena setelah dilakukan penelitian bahwa

latihan beban dengan metode *squat* dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai pada atlet putera klub bola voli Zhebot-q Kota Tangerang.

2. Meningkatkan daya ledak otot tungkai sangat penting, khususnya di cabang olahraga bola voli. Mengingat olahraga ini banyak melakukan lompatan. Ini untuk mengurangi resiko cedera serta dapat meningkatkan kemampuan fisik dan tehnik dengan baik.
3. Sebagai bahan pertimbangan kepada mahasiswa/i Fakultas Ilmu Keolahragaan, khususnya jurusan Olahraga Prestasi, proram studi Kepelatihan untuk mengembangkan jenis latihan Beban lainnya.