

BAB V

PENUTUP

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa sebagai berikut :

1. Melihat tingkat pengaruh penggunaan latihan *skipping* terhadap atlet *volley ball* putera SMA Negeri 1 Tibawa, dapat diartikan bahwa semakin besar frekuensi penggunaan latihan *skipping* pada pelatihan *volley ball*, maka semakin tinggi peningkatan *power* otot tungkai, dan *open smash* pada atlet-atlet *volley ball*.
2. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa Terdapat Pengaruh Pelatihan *Skipping* terhadap Peningkatan *Power otot tungkai* dan *Open smash* pada atlet *Volley ball* Putera SMA Negeri 1 Tibawa.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan:

1. pelatih/guru pendidikan jasmani diharapkan dapat menerapkan pelatihan *skipping* pada permainan *volley ball*, terutama untuk peningkatan *power* otot tungkai dan *open smash* dalam upaya meningkatkan kemampuan keterampilan dalam memainkan *volley ball*.
2. Pentingnya penggunaan *skipping* terhadap peningkatan *power* otot tungkai dan *open smash*, diharapkan pengadaan fasilitas ini yang berkaitan dengan perkembangan atlet *volley ball* yang berada di sekolah.
3. Bagi yang berminat untuk melaksanakan penelitian yang berkelanjutan dalam hubungannya terhadap penggunaan latihan *skipping*, maka semoga diharapkan dapat men

ambah kajian ilmiah atau teori olahraga dalam peningkatan mutu olahraga, dalam pembinaan prestasi *volley ball* yang berada disekolah-sekolah.