

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil pembahasan serta kajian teori yang telah diuraikan diatas maka dapat disimpulkan bahwa latihan *Stadium Hops* memberikan pengaruh terhadap peningkatan *power* atau daya ledak otot tungkai dan ketepatan *smash* dalam Olahraga Bola Voli pada siswa SMA Negeri I Tibawa.

5.2 Saran

Sehubungan dengan hasil penelitian yang dikemukakan diatas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yang kiranya dapat dijadikan pedoman bagi pembaca sebagai bahan penyusunan skripsi ataupun peningkatan prestasi dalam pembinaan olahraga disekolah maupun di tempat latihan lainnya. Saran ini antara lain :

5.2.1 Untuk meningkatkan *power* tungkai seorang atlit maupun siswa binaan terutama yang berhubungan dengan lompatan (*jumping*) dapat dilatih dengan menggunakan Latihan *Stadium Hops* .

5.2.2 Setiap bentuk latihan yang ingin dilatih haruslah dikuasai dan dipahami oleh pelatih dengan baik dalam penyusunan program latihan agar dapat memberikan pengaruh yang baik pula serta menghindari cedera yang berlebihan.

5.2.3 Perlu dilakukan penelitian kembali guna menambah pengetahuan untuk meningkatkan dan mengembangkan bentuk latihan plyometrik lainnya dalam meningkatkan prestasi.