

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada Bab IV, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *Standing Broad Jump with Elastic Band Resistance* terhadap peningkatan kemampuan *jumping smash* dalam permainan bola voli pada atlet Club IVOGAB. Hal ini dibuktikan dengan meningkatnya nilai rata-rata kemampuan *jumping smash* dari 10,83 pada saat *pretest* menjadi 16,00 pada saat *posttest*, serta hasil uji-t yang menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($< 0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima.

Dengan demikian, latihan *Standing Broad Jump with Elastic Band Resistance* dapat dinyatakan efektif sebagai salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai yang berkontribusi terhadap peningkatan kemampuan *jumping smash* pada pemain bola voli.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Pelatih Club IVOGAB

Latihan *standing broad jump with elastic band resistance* dapat dijadikan sebagai bagian dari program latihan rutin, khususnya dalam fase pembentukan kekuatan. Metode ini sebaiknya tetap dikombinasikan dengan latihan teknik agar peningkatan teknik sejalan dengan peningkatan kekuatan.

2. Bagi Atlet

Atlet diharapkan lebih disiplin dan fokus dalam melakukan Latihan kekuatan & teknik, khususnya Latihan *standing broad jump with elastic band resistance*, karena terbukti mampu meningkatkan otot tungkai.

3. Bagi Club IVOGAB

Club dapat mengembangkan program latihan berbasis metode ilmiah dengan memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai referensi dalam meningkatkan prestasi atlet di tingkat daerah, provinsi, nasional, maupun internasional.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya dapat mengembangkan variabel lain seperti faktor psikologis (konsentrasi, kecemasan bertanding), kekuatan otot lengan, atau membandingkan metode latihan teknik lainnya untuk memperoleh hasil yang lebih komprehensif.

