

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa Latihan lompat lumpur berpengaruh terhadap power otot tungkai pemain voli klub BBC Bulian Bau.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka saran yang dapat disampaikan yaitu;

1. Latihan lompat lumpur memberikan pengaruh yang baik terhadap power otot tungkai.
2. Disarankan kepada pelatih atlet ataupun pembina olahraga menggunakan Latihan lumpur karena Variasi Latihan lompat lumpur sudah teruji berpengaruh, dan juga Latihan sederhana yang menghasilkan efek yang bagus terhadap power otot tungkai dan juga Latihan menggunakan lumpur lebih menghemat biaya.
3. Program Latihan yang tepat juga sangat menunjang keberhasilan dalam meningkatkan power otot tungkai, maka dari kepada pelatihan harus membuat program Latihan yang sesuai.