

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil meta-analisis dari delapan artikel yang membahas pengaruh latihan pliometrik terhadap kemampuan *smash* bola voli, dapat disimpulkan bahwa latihan pliometrik memiliki pengaruh terhadap peningkatan kemampuan *smash*. Namun, pengaruh tersebut masih tergolong kurang efektif jika latihan pliometrik digunakan sebagai satu-satunya metode latihan.

Dari delapan artikel yang dianalisis, sebagian besar menunjukkan efek kecil dengan rata-rata *effect size* sebesar 0,068. Sementara hanya satu artikel yang menunjukkan efek sedang. Pengaruh latihan pliometrik juga bervariasi berdasarkan jenjang pendidikan, di mana pada jenjang mahasiswa pengaruhnya tergolong sedang, sedangkan pada jenjang SMA/SMK pengaruhnya kecil.

5.2 Saran

Berdasarkan analisis dan kesimpulan yang telah dipaparkan di atas, dapat dikemukakan beberapa saran untuk peneliti selanjutnya sebagai berikut:

1. Sebaiknya pengambilan sampel dari artikel atau jurnal yang sudah terpublikasi dan terakreditasi, memiliki data yang lebih lengkap agar hasil meta-analisis lebih akurat.
2. Penelitian meta-analisis perlu dilakukan secara teliti dan sistematis untuk menghindari bias. Proses penyaringan artikel harus dilakukan dengan hati-hati agar data yang digunakan benar-benar berkualitas.

3. Penelitian ini memerlukan penelitian lanjutan yang membahas pengaruh latihan pliometrik terhadap kemampuan *smash* bola voli yang dilakukan pada tingkat pendidikan, karena penelitian ini masih sedikit dilakukan.