

BAB V

PENUTUP

a. Kesimpulan

Dari hasil penelitian dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh variasi Latihan *plyometric* terhadap kemampuan Jumping Smash atlet voli klub Divo.

b. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka saran dalam penelitian yang diberikan ialah

1. Untuk meningkatkan hasil Latihan, disarankan agar variasi latihan *plyometric* ini bisa dilakukan secara rutin dan bervariasi, serta dengan monitoring perkembangan performa secara berkala agar peningkatan jumping smash dapat terus terjaga dan maksimal.
2. Bagi pelatih, guru penjas dan pembina yang ingin meningkatkan hasil jumping smash dapat menggunakan bentuk latihan ini.
3. Diharapkan bagi peneliti selanjutnya agar dapat meneliti dengan jumlah sampel yang lebih banyak serta terprogram agar diperoleh hasil penelitian yang lebih baik lagi.