

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh latihan *Barrier Hops* dan *Repeated Jump Ability* (RJA) terhadap kemampuan *Repeated Squat Jump Test* pada atlet bola voli, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut.

1. Latihan *Barrier Hops* memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan *Repeated Squat Jump Test* pada atlet bola voli. Hal ini menunjukkan bahwa latihan *Barrier Hops* mampu meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai yang dibutuhkan dalam melakukan berbagai gerakan eksplosif selama permainan bola voli.
2. Latihan *Repeated Jump Ability* (RJA) memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan *Repeated Squat Jump Test* pada atlet bola voli. Latihan yang menekankan gerakan lompatan secara berulang mampu meningkatkan kemampuan otot tungkai dalam menghasilkan tenaga eksplosif secara berkesinambungan sehingga mendukung performa atlet dalam melakukan aktivitas yang membutuhkan lompatan berulang.
3. Terdapat perbedaan pengaruh antara latihan *Barrier Hops* dan *Repeated Jump Ability* (RJA) terhadap kemampuan *Repeated Squat Jump Test* pada atlet bola voli. Berdasarkan hasil penelitian, latihan *Repeated Jump Ability* (RJA) memberikan peningkatan yang lebih baik dibandingkan latihan *Barrier Hops*. Dengan demikian, latihan *Repeated Jump Ability* lebih efektif digunakan sebagai metode latihan untuk meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai secara berulang pada atlet bola voli.

B. Saran

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

1. Bagi pelatih bola voli, latihan *Repeated Jump Ability* (RJA) dapat dijadikan salah satu alternatif dalam menyusun program latihan kondisi

fisik, khususnya untuk meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai yang dibutuhkan dalam melakukan smash, blocking, jump serve, dan berbagai gerakan lompatan berulang selama pertandingan.

2. Bagi atlet bola voli, latihan hendaknya dilakukan secara terprogram, bertahap, dan berkelanjutan sesuai dengan prinsip-prinsip latihan olahraga. Selain itu, atlet perlu memperhatikan pemulihan, asupan gizi, dan konsistensi latihan agar peningkatan kemampuan fisik dapat dicapai secara optimal.
3. Bagi pelatih, klub, maupun sekolah pembinaan bola voli, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu referensi dalam menentukan metode latihan untuk meningkatkan kemampuan lompatan berulang, sehingga dapat mendukung peningkatan performa atlet pada situasi pertandingan.
4. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar, durasi program latihan yang lebih panjang, serta melibatkan atlet dengan tingkat kemampuan yang berbeda. Penelitian berikutnya juga dapat mengombinasikan latihan *Repeated Jump Ability* dengan metode latihan lain, seperti plyometric training, resistance training, atau complex training. Selain itu, variabel penelitian dapat diperluas dengan mengukur tinggi lompatan (*vertical jump*), kemampuan blocking, tinggi smash, kecepatan spike, power otot tungkai, kelincahan, maupun performa teknik permainan bola voli sehingga diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai efektivitas metode latihan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa latihan *Repeated Jump Ability* (RJA) merupakan metode latihan yang lebih efektif dibandingkan *Barrier Hops* dalam meningkatkan kemampuan *Repeated Squat Jump Test* pada atlet bola voli. Oleh karena itu, latihan ini layak direkomendasikan sebagai salah satu komponen program latihan fisik untuk mendukung peningkatan performa atlet bola voli, terutama pada aspek kemampuan melakukan lompatan secara berulang yang berperan penting dalam keberhasilan teknik smash, blocking, dan *jump serve*.