

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Perbandingan Efektivitas Latihan *Asymmetric Split Squat Jump* dan *Squat Jump* terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai pada Atlet Bola Voli, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Latihan *Asymmetric Split Squat Jump* (ASSJ) berpengaruh signifikan terhadap peningkatan power otot tungkai pada atlet bola voli. Hasil analisis menunjukkan bahwa setelah mengikuti program latihan, kemampuan power otot tungkai atlet mengalami peningkatan dibandingkan sebelum diberikan perlakuan.
2. Latihan *Squat Jump* (SJ) juga berpengaruh signifikan terhadap peningkatan power otot tungkai pada atlet bola voli. Program latihan ini mampu meningkatkan kemampuan eksplosif otot tungkai, sehingga dapat digunakan sebagai salah satu metode latihan plyometrik untuk mendukung performa atlet bola voli.
3. Latihan *Asymmetric Split Squat Jump* lebih efektif dibandingkan latihan *Squat Jump* dalam meningkatkan power otot tungkai pada atlet bola voli. Hal ini dibuktikan oleh hasil analisis perbandingan yang menunjukkan adanya perbedaan peningkatan yang signifikan antara kedua kelompok, di mana kelompok yang memperoleh latihan *Asymmetric Split Squat Jump* menunjukkan peningkatan power otot tungkai yang lebih tinggi dibandingkan kelompok *Squat Jump*.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka beberapa saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi pelatih bola voli, latihan *Asymmetric Split Squat Jump* dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif latihan plyometrik dalam program pembinaan

kondisi fisik, khususnya untuk meningkatkan power otot tungkai yang mendukung kemampuan melakukan smash, block, dan jump serve.

2. Bagi atlet, latihan hendaknya dilakukan secara teratur, bertahap, dan sesuai prinsip latihan agar peningkatan power otot tungkai dapat dicapai secara optimal serta meminimalkan risiko cedera selama proses latihan.
3. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan penelitian dengan melibatkan jumlah sampel yang lebih besar, durasi latihan yang lebih panjang, atau membandingkan *Asymmetric Split Squat Jump* dengan metode latihan plyometrik lainnya. Penelitian berikutnya juga dapat mengombinasikan pengukuran power otot tungkai dengan variabel performa permainan bola voli, seperti tinggi lompatan saat spike, efektivitas blocking, atau kecepatan gerak di lapangan, sehingga diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai manfaat latihan terhadap performa atlet.