

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dalam penelitian ini, maka dapat ditarik beberapa simpulan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian latihan *circuit training plyometric* (CTP) 3 model terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada pemain bola voli Kusuma Bhirawa Ponorogo, yang dibuktikan dengan nilai signifikansi 0,000 pada kelompok eksperimen.
2. Besarnya peningkatan *power* otot tungkai pada kelompok eksperimen adalah sebesar 32,30 Joule/Watt dengan persentase peningkatan rata-rata sebesar 8,50% dalam satuan Joule/Watt.
3. Terdapat perbedaan efektivitas yang nyata antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, di mana kelompok kontrol yang hanya diberikan latihan konvensional tidak menunjukkan peningkatan *power* otot tungkai yang signifikan (Sig. 0,293).

B. Saran

Sebagai tindak lanjut atas hasil penelitian yang diperoleh, peneliti mengajukan beberapa rekomendasi praktis demi kemajuan prestasi olahraga bola voli. Maka diajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Pelatih : Latihan *circuit training plyometric* (CTP) 3 model dapat dijadikan sebagai alternatif program latihan fisik yang efektif dan variatif

untuk meningkatkan daya ledak tungkai atlet, sehingga dapat membantu mengoptimalkan kemampuan *smash* dan *block* saat pertandingan.

2. Bagi Atlet : Diharapkan para atlet dapat melakukan latihan ini secara disiplin dan memperhatikan kualitas gerakan, terutama saat proses mendarat, guna mencapai performa maksimal sekaligus meminimalisir risiko cedera.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya : Disarankan untuk meneliti variabel lain yang lebih luas, seperti keterampilan *jump service* atau menghubungkan *power* otot tungkai dengan biomotorik lain seperti kelincahan dan koordinasi pada sampel yang lebih besar.