

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data mengenai pengaruh metode latihan *Circuit Training Plyometric* (CTP) 4 model terhadap eksplosif *power* otot tungkai pada tim bola voli MA Al Mukarom Kabupaten Ponorogo, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian metode latihan *Circuit Training Plyometric* (CTP) 4 model terhadap peningkatan eksplosif *power* otot tungkai pada pemain bola voli MA Al Mukarom. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji *Paired Sample T-Test* pada kelompok eksperimen yang menunjukkan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,010, yang mana lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05 ($0,010 < 0,05$).
2. Besarnya peningkatan eksplosif *power* otot tungkai pada kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan latihan CTP 4 model menunjukkan hasil yang positif dibandingkan kelompok kontrol. Secara deskriptif, terjadi peningkatan rata-rata tinggi lompatan (*vertical jump*) sebesar 6,31%, dari semula 39,60 cm menjadi 42,10 cm. Sementara itu, berdasarkan konversi ke satuan daya (*power*), terdapat peningkatan rata-rata sebesar 4,40%, dari 408,71 Joule menjadi 426,70 Joule. Sebaliknya, kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan khusus menunjukkan perubahan yang tidak signifikan dengan nilai signifikansi 0,798.

B. Saran

Sesuai dengan hasil penelitian yang telah diperoleh, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Pelatih: Disarankan untuk menggunakan metode latihan *Circuit Training Plyometric* (CTP) 4 model sebagai alternatif program latihan fisik yang variatif dan efektif untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai pemain. Pelatih perlu memastikan penyusunan dosis latihan dilakukan secara sistematis dan berkesinambungan untuk mencapai adaptasi fisiologis yang optimal.
2. Bagi Pemain: Pemain hendaknya menjaga kedisiplinan dalam berlatih dan memperhatikan teknik mendarat yang benar (*soft landing*) saat melakukan gerakan melompat untuk meminimalkan risiko cedera.
3. Bagi Sekolah (MA Al Mukarom): Pihak sekolah diharapkan dapat terus mendukung peningkatan kualitas pembinaan olahraga.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya: Hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi dan bahan perbandingan untuk melakukan penelitian lanjutan. Peneliti selanjutnya disarankan untuk menambah variabel penelitian lain atau memperpanjang durasi perlakuan guna melihat efektivitas latihan secara lebih mendalam.