

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasar hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya, peneliti dapat menetapkan simpulan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan *resistance band* dalam meningkatkan *power* otot lengan pada pemain Klub PBV Gareno Madiun.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan botol berisi pasir dalam meningkatkan *power* otot lengan pada pemain Klub PBV Gareno Madiun.
3. Terdapat perbedaan efektifitas yang signifikan metode latihan *resistance band* dan metode latihan botol berisi pasir dimana latihan *resistance band* terbukti lebih efektif dibanding metode latihan botol berisi pasir dalam meningkatkan *power* otot lengan pada pemain Klub PBV Gareno Madiun.

B. Saran

1. Bagi Pelatih

Pelatih disarankan untuk menerapkan latihan *resistance band* sebagai salah satu alternatif dalam menyusun program latihan fisik karena terbukti memberikan peningkatan *power* otot lengan yang lebih baik dibandingkan latihan menggunakan botol berisi pasir. Selain itu, pelatih juga dapat memadukan kedua metode latihan secara terprogram, sistematis, dan disesuaikan dengan kondisi serta kebutuhan pemain agar peningkatan kemampuan fisik dapat dicapai secara optimal.

2. Bagi Klub PBV Gareno

Klub PBV Gareno diharapkan dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai bahan pertimbangan dalam mengembangkan program latihan fisik, khususnya untuk meningkatkan *power* otot lengan. Penggunaan media latihan seperti *resistance band* dan botol berisi pasir dapat menjadi alternatif yang praktis, ekonomis, mudah diperoleh, serta efektif dalam mendukung proses pembinaan prestasi pemain bola voli.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan melibatkan jumlah sampel yang lebih besar, durasi latihan yang lebih panjang, serta mengkaji variabel lain yang berkaitan dengan kondisi fisik maupun keterampilan teknik dalam permainan bola voli, seperti kekuatan, daya tahan otot, akurasi servis, kemampuan *smash*, atau ketepatan *passing*. Dengan demikian, hasil penelitian selanjutnya diharapkan dapat memberikan informasi yang lebih komprehensif mengenai efektivitas berbagai metode latihan dalam meningkatkan performa pemain bola voli.