

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, simpulan didapat dari hasil penelitian yang diuraikan pada bab sebelumnya. maka dapat dikemukakan simpulan penelitian sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan program pelatihan *skipping terhadap Daya Ledak Otot tungkai atlet.* terhadap peningkatan tinggi lompatan pada atlet bola voli di Kecamatan Sepulu Tahun 2019

B. Saran

1. Untuk meningkatkan kecepatan dan pada atlet khususnya cabang bola voli tidak hanya dilakukan dengan latihan konvensional, tetapi dapat dilakukan dengan metode pelatihan yang kontinu dengan bentuk program pelatihan *skipping pada daya ledak otot tungkai.*
2. Model program pelatihan *skipping* dapat direkomendasikan dan diterapkan pada program pelatihan dalam rangka untuk meningkatkan kecepatan pada atlet bola voli.
3. Bagi pelatih, agar kreatif dalam menyusun sebuah program pelatihan sesuai dengan kemampuan atlet, dan atlet mampu melaksanakan program pelatihan yang telah disiapkan oleh pelatih tersebut, sehingga tujuan dari pelatihan pun dapat tercapai dengan baik.
4. Bagi peneliti yang akan melakukan penelitian selanjutnya yang masalahnya sejenis dengan penelitian ini, dapat dijadikan bahan masukan dan

perbandingan hasil penelitian jika memilih masalah sejenis sebagai objek penelitiannya.

