

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil penelitian tentang efek *burpee training* dan *step up burpee* terhadap daya ledak otot tungkai atlet bola voli Banyumas dapat memberikan kesimpulan diantaranya:

1. Ada pengaruh yang signifikan dari latihan *burpee* terhadap daya ledak otot tungkai atlet bola voli BVB. Hal ini dibuktikan dengan nilai signifikansi $0,001 < 0,05$
2. Ada pengaruh yang signifikan dari latihan *step up burpee* terhadap daya ledak otot tungkai atlet bola voli BVB. Hal ini dibuktikan dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$
3. Terdapat perbedaan pengaruh dari latihan *burpee* dan *step up burpee* terhadap daya ledak otot tungkai atlet bola voli BVB yaitu latihan *step up burpee* lebih efektif untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai dengan presentase peningkatan sebesar 16,15% dibandingkan dengan peningkatan latihan *burpee* yang sebesar 6,45%.

B. Saran

Didasari simpulan-simpulan yang telah disebutkan, saran-saran yang ingin disampaikan diantaranya:

1. Bagi atlet bola voli yang memiliki fisik yang kurang mendukung dan kemampuan vertical jumpnya masih rendah dapat menggunakan metode latihan ini untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai dan kemampuan otot lainnya.
2. Kesungguhan sampel dalam latihan harus lebih diperhatikan sehingga tes dapat berjalan dengan lancar dan hasil maksimal dengan mengecek denyut nadi sebelum dan sesudah *treatment*.
3. Tidak langsung memberikan *post-test* setelah diberikan *treatment* terakhir karena sampel belum bulih sepenuhnya dan mempengaruhi hasil *post-test*.
4. Bagi peneliti berikutnya diharapkan mampu melakukan penelitian dengan lebih baik dengan mempertimbangkan keterbatasan dalam penelitian.