

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil Penelitian tentang efek pengaruh latihan *resistance band* terhadap peningkatan *power otot* tungkai peserta ekstrakurikuler bola voli SMA pondok pesantren modern zam-zam dapat memberikan kesimpulan diantaranya:

1. Ada pengaruh yang signifikan dari latihan *squat jump* menggunakan alat *resistance band* pada *power otot* tungkai peserta ekstrakurikuler SMA pondok pesantren modern zam-zam. Hal ini dibuktikan bahwa nilai signifikan yang diperoleh yaitu 0,000 lebih kecil dibanding 0,05. Latihan menggunakan *resistance band* dari pengukuran *pre-test* dan *post-test* terdapat peningkatan sebesar 11,11% dimana peningkatan tersebut mendapatkan selisih 5,00 cm. Dari hal penjelasan diatas maka latihan *squat jump* menggunakan *resistance band* dapat disimpulkan bahwa latihan tersebut dapat meningkatkan *power otot* tungkai peserta ekstrakurikuler pondok pesantren modern SMA zam-zam.

B. Saran

Didasari simpulan simpulan yang telah disebutkan,maka saran-saran yang ingin di sarankan diantaranya:

1. Peserta ekstrakurikuler bola voli yang memiliki keterbatasan kondisi fisik serta kemampuan *vertical jump* yang masih rendah disarankan untuk menerapkan metode latihan ini sebagai upaya peningkatan *power otot* tungkai dan kekuatan otot lainnya.
2. Komitmen dan keseriusan peserta dalam menjalani latihan perlu ditingkatkan agar pelaksanaan tes berjalan lancar dan memperoleh hasil yang optimal.
3. Peneliti di masa mendatang diharapkan dapat menyelenggarakan penelitian dengan kualitas yang lebih baik, dengan mempertimbangkan berbagai keterbatasan yang terdapat dalam penelitian ini.