

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan analisis dan pembahasan, dapat diperoleh kesimpulan bahwa efektivitas dari pemberian latihan *plyometric depth jump* dan *plyometric box jump* antara 2 kelompok atlet voli putri di Klinik Bintang Physio Bandung, hasil *sargent jump test pre-test* kelompok *Plyometric box jump* lebih tinggi dibandingkan kelompok *Plyometric depth jump* dan secara statistik dinyatakan ada perbedaan yang signifikan yaitu ($p=0,000$). Setelah diberikan latihan didapatkan hasil *sargent jump test post test* kelompok *Plyometric box jump* juga lebih tinggi dibandingkan kelompok *Plyometric depth jump* berbeda signifikan ($p=0,000$), meskipun *plyometric depth jump* memiliki nilai *vertical jump* lebih tinggi dibandingkan *plyometric box jump*, namun secara statistik tidak didapatkan perbedaan yang signifikan diantara kedua latihan yang diberikan ($p=0,072$).

6.2 Saran

6.2.1 Bagi Praktisi

Diharapkan para praktisi untuk meningkatkan keterampilan dalam pengaplikasian ilmu dengan menggunakan *plyometric jump training* pada atlet bola voli putri di bidang fisioterapi, sehingga mampu menambah wawasan tentang efektivitas latihan *plyometric depth jump* dan *plyometric box jump* dalam meningkatkan *vertical jump* pada atlet voli putri. Bagi penelitian selanjutnya hasil penelitian ini dapat menjadi referensi agar penelitian ini dapat berkembang.

6.2.2 Bagi Institusi

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai tambahan referensi di perpustakaan di ITSK dr Soepraoen Malang untuk mengetahui efektivitas latihan *plyometric depth jump* dan *plyometric box jump* dalam meningkatkan *vertical jump* pada atlet voli putri.

6.2.3 Bagi Masyarakat

Masyarakat diharapkan untuk meningkatkan pengetahuan dan wawasan dengan melakukan konsultasi kepada tenaga kesehatan terutama fisioterapi mengenai efektivitas latihan *plyometric depth jump* dan *plyometric box jump* dalam meningkatkan *vertical jump* pada atlet voli putri dalam pemberian latihan.



