

BAB VI

PENUTUP

Berdasarkan hasil analisis penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa dari hasil penelitian, kondisi subjek penelitian yang terdiri dari 32 orang anggota UKM Bola Voli memiliki karakteristik yang hampir sama. Dari data statistik, hasil peningkatan memang lebih besar ditunjukkan oleh kelompok intervensi dengan peningkatan sebesar 6,69 setelah dilakukan *plyometric training*. Namun, kedua kelompok menunjukkan adanya peningkatan yang ditunjukkan dari hasil nilai signifikansi $0,072 > \alpha 0,05$. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa pemberian *plyometric training* kepada kelompok intervensi tidak lebih baik dari kelompok kontrol yang tidak diberikan *plyometric training* terhadap *leg explosive power*. Untuk mengetahui faktor yang mempengaruhi *plyometric training* kurang mampu memberikan peningkatan terhadap *leg explosive power* perlu dilakukan penelitian lebih lanjut.

