

## **BAB VI**

### **PENUTUP**

#### **VI.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa :

Pemberian *Plyometric Training* dapat meningkatkan kemampuan *speed* pada unit kegiatan mahasiswa pemain bola voli di universitas mercubuana berdasarkan hasil penelitian ini yaitu : Kelompok perlakuan dengan *Plyometric Training* dapat meningkatkan *speed* dimana skor sebelum pelatihan 9,19 detik dan sesudah pelatihan 8,6 Pada Kelompok kontrol *conventional Training* tidak diberikan *plyometric training* didapatkan skor *speed* sebelum *test* 9,10 detik dan setelah *-test* 8,84 detik Kedua kelompok menunjukkan adanya peningkatan skor *speed* di kelompok *conventional* maupun kelompok *plyometric* tetapi dimana unggul perlakuan maka intervensi tidak lebih baik dari kelompok kontrol Berdasarkan data yang didapat dan diolah Oleh program SPSS dengan hasil Nilai yang didapat yaitu nilai  $\alpha p < 0,05$  dan hasil yang didapat pada penelitian ini yaitu 0,33 oleh karena itu hasil pada penelitian ini dapat disimpulkan, bahwa metode Pemberian *plyometric Training* Tidak Lebih Baik Dari *Conventional Training* Terhadap Peningkatan *Speed* Pada Pemain Bola Voli Universitas Mercu Buana *plyometric training* tidak dapat meningkatkan *speed* secara signifikan.