

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa latihan halang rintang lebih efektif daripada latihan lompat jengkal dalam meningkatkan kemampuan vertical jump siswa ekstrakurikuler bola voli di MTs Mambaul Ulum Wadang. Latihan halang rintang lebih unggul karena dapat memberikan stimulus yang lebih komprehensif terhadap kekuatan otot kaki, kelincahan, serta koordinasi tubuh, yang merupakan faktor utama dalam meningkatkan tinggi lompatan. Dengan kombinasi latihan yang melibatkan berbagai gerakan dinamis dan ketangkasan, siswa yang mengikuti latihan halang rintang menunjukkan peningkatan kemampuan vertical jump yang lebih signifikan dibandingkan dengan siswa yang melakukan latihan lompat jengkal.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan mengenai pengaruh halang rintang dan latihan lompat jengkal terhadap kemampuan vertical jump siswa ekstrakurikuler bola voli di MTs Mambaul Ulum Wadang, terdapat beberapa saran yang dapat diajukan untuk Bab 5 skripsi ini. Pertama, peneliti dapat merekomendasikan agar program latihan halang rintang dapat lebih dipertajam dengan penambahan variasi rintangan yang lebih kompleks sesuai dengan tingkat kemampuan siswa. Hal ini akan memungkinkan siswa untuk terus menantang diri mereka sendiri dan mengoptimalkan peningkatan kelincahan dan koordinasi gerak yang dibutuhkan dalam permainan bola voli.

Selanjutnya, dalam konteks latihan lompat jengkal, disarankan untuk mempertimbangkan integrasi teknik-teknik baru atau pendekatan latihan yang inovatif untuk memperkaya pengalaman latihan siswa dan memaksimalkan pengembangan kekuatan kaki serta keterampilan melompat mereka. Selain itu, untuk memastikan keberlanjutan dan efektivitas program ini, peneliti dapat menyarankan penerapan metode evaluasi yang lebih sistematis dan berkelanjutan untuk memonitor kemajuan siswa secara individu dalam jangka waktu yang lebih

panjang. Dengan demikian, rekomendasi ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif bagi pengembangan program latihan di masa depan serta memberikan landasan untuk penelitian lanjutan dalam bidang ini.

Adapun saran yang dapat peneliti sampaikan adalah sebagai berikut

1. Bagi sekolah

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan disarankan agar menggunakan pendekatan yang sesuai dengan karakteristik siswa dalam proses pembelajaran . tentunya untuk menunjang prestasi siswa kedepanya

2. Bagi pendidik

Berdasarkan hasil dari penelitian peneliti menyarankan untuk menggunakan latihan yang menyesuaikan pada karakter siswa. Pada usia remaja, siswa masih cenderung suka dalam permainan. Untuk itu dalam permainan halang rintang dan lompat jengkal cocok sebagai acuan untuk peningkatan kemampuan atlet dalam cabang bola voli pada tehnik yang membutuhkan lompatan seperti *smash dan block*

3. Bagi para peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan kembali penelitian dengan pendekatan pembelajaran berjenis permainan pada mata pelajaran lainnya. Selain karena untuk menunjang performa, tujuan yang lain adalah untuk siswa tidak melupakan permainan yang memang sudah ada dari zaman terdahulu dan tidak cenderung pada *gadget*.

UNUGIRI