

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil pembahasan serta kajian teori yang telah diuraikan dengan hasil :

1. *Vertikal Jump*

Pada tes awal vertikal jump diperoleh nilai tertinggi 55 dan nilai terendah adalah 20. Rata-rata diperoleh 34,5 dan standar deviasi 10,07. Sedangkan pada tes akhir, nilai tertinggi 60, nilai terendah 27, rata-rata 43,36 dan standar deviasi 9,55. Jika dilihat dan dibandingkan ternyata telah terdapat peningkatan hasil pada data yang diperoleh saat Post test. Hal ini diperkuat dengan pengujian analisis dimana nilai t_{hitung} sebesar -3,22 dan $t_{daftar} = 2,005$ dengan kriteria pengujian Terima H_0 , jika : $-t_{(1-1/2\alpha)} < t < t_{(1-1/2\alpha)}$ dengan taraf nyata $\alpha = 0,05$ atau $\alpha = 0,01$ dan $dk = n_1 + n_2 - 2$. Jadi, H_0 ditolak dan H_A di terima karena -3,22 berada pada daerah penerimaan H_A sehingga data penelitian ini dikatakan signifikan dan memiliki pengaruh.

2. *Ketepatan Smash*

Pada tes awal *Ketepatan smash* diperoleh nilai tertinggi 13 dan nilai terendah adalah 3. Rata-rata diperoleh 6,57 dan standar deviasi 3,33. Sedangkan pada tes akhir, nilai tertinggi 16, nilai terendah 7, rata-rata 11,07 dan standar deviasi 3,02. Jika dilihat dan dibandingkan ternyata telah terdapat peningkatan hasil pada data yang

diperoleh saat Post test. Hal ini diperkuat dengan pengujian analisis dimana nilai t_{hitung} sebesar -5 dan $t_{daftar} = 2,005$ dengan kriteria pengujian Terima H_0 , jika : $-t_{(1-1/2\alpha)} < t < t_{(1-1/2\alpha)}$ dengan taraf nyata $\alpha = 0,05$ atau $\alpha = 0,01$ dan $dk = n_1 + n_2 - 2$. Jadi, H_0 ditolak dan H_A di terima karena -3,22 berada pada daerah penerimaan H_A sehingga data penelitian ini dikatakan signifikan dan memiliki pengaruh.

Berdasarkan data diatas disimpulkan bahwa latihan *split squat jump* memberikan pengaruh terhadap peningkatan daya ledak otot (*power*) tungkai serta ketepatan dalam melakukan *smash* pada olahraga Bola Voli.

3. Saran

Sehubungan dengan hasil penelitian yang dikemukakan diatas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yang kiranya dapat dijadikan pedoman bagi pembaca sebagai bahan penyusunan skripsi ataupun peningkatan prestasi dalam pembinaan olahraga disekolah maupun di tempat latihan lainnya. Saran inni antara lain :

- 5.2.1 Untuk melatih atau meningkatkan daya ledak otot (*power*) tungkai seorang atlit maupun siswa binaan terutama yang berhubungan dengan lompatan (*jumping*) dapat dilatih dengan menggunakan Latihan *Split Squat Jump* .
- 5.2.2 Setiap bentuk latihan yang ingin dilatih haruslah dikuasai dan dipahami dengan baik dalam penyusunan program latihan agar dapat memberikan pengaruh yang baik pula serta menghindari cedera yang berlebihan

5.2.3 Perlu dilakukan penelitian kembali guna menambah pengetahuan untuk meningkatkan dan mengembangkan bentuk latihan plyometrik lainnya dalam meningkatkan prestasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, Fatmawati. 2011. *Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Melakukan Smash Pada Permainan Bola Voli*. Skripsi. Gorontalo: UNG
- Ahmadi, Nuril. 2007. *Panduan Olahraga Bola Voli*. Surakarta. Era Pustaka Utama
- Budhiarta, Made. 2010. *Pengaruh Pelatihan Plyometrik Loncat Bangku Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Mahasiswa Jurusan Penjaskesrek FOK Undhiksa*. Jurnal. 1(1):1-5
- Chu, Donald. 1998. *Jumping Into Plyometrics*. Ather Sports Injury Clinic Castro Valley: California
- Hadjarati, Hartono. 2010. *Metodik Melatih Anggar*. FIKK;UNG
- Hadjarati, Hartono. 2009. *Bahan Ajar Ilmu Kepeleatihan Dasar*. FIKK. UNG
- Kadir, Salma. 2011. *Pengaruh Latihan Kelentukan Pergelangan Tangan terhadap Kemampuan melakukan Servis Atas pada Permainan Bola Voli*. Skripsi. Gorontalo . UNG
- Kharisma, Yudhi. 2012. *Pengaruh Latihan Servis Atas Menggunakan Target Terhadap Hasil Servis Atas Dalam Cabang Olahraga Bola Voli*. Jurnal. Bandung. UPI
- Maksum, Ali. 2009. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. FIK; UNES
- Nurhasan. 2001. Tes dan pengukuran dalam pendidikan jasmani. Ditjen pendidikan dasar dan menengah.
- Petrus, Theophanus. 2009. *Pengaruh Latihan Lompat Gawang Dengan Beban Dan Tanpa Beban Terhadap Peningkatan Vertikal JumpAtlit Volly*. Skripsi. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Radcliffe dan Farentinos. 2002. *Plaiometrik Untuk Meningkatkan Power*. Terjemahan oleh Furqon & Doewes. 2002. Surakarta. Program Pasca Sarjana Universitas Sebelas Maret.

- Refiater, Ucok. 2012. *Hubungan Power Tungkai Dengan Hasil Lompat Tinggi*. Jurnal. 5(3):1-13
- Rinaldy, Alfian.2007. *Pengaruh Latihan Front Squat Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Pada Pemain Bola Voli*. Jurnal.FKIP.: Universitas Syiah Kuala Banda Aceh
- Yudiana, Yuyun. 2010. *Model Latihan Keterampilan Permainan Bola voli*. FPOK; Universitas Pendidikan Indonesia