

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis dan uji statistik penelitian yang dibahas pada bab sebelumnya, maka hasil penelitian yang saya lakukan dapat disimpulkan bahwa :

5.1.1. Terdapat pengaruh latihan latihan Power Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Melakukan Smash Kedeng Pada Siswa kelas IX Ma. Muhamadiyah.

5.1.2. latihan Power otot Tungkai memberikan dampak yang signifikan terhadap Kemampuan Melakukan Smash Kedeng.

5.2. Saran

Sehubungan dengan hasil penelitian yang di kemukakan diatas, maka peneliti dapat memberikan saran saran yang kiranya dapat dijadikan pedoman bagi para peneliti dan mahasiswa yang ada di jurusan Penjaskes sebagai berikut :

5.2.1. Dalam rangka memacu seorang pesepak takraw guna meningkatkan keterampilanya khususnya latihan power otot tungkai terhadap kemampuan melakukann smash kedeng, maka sangat efektif diterapkan latihan Power Otot tungkai.

5.2.2. Dalam merencanakan program latihan, hendaknya dikaji dengan benar bentuk -bentuk latihan yang akan digunakan, sebab prinsip power otot tungkai berbeda dengan melatih komponen lainnya.

5.2.3. Perlu diadakan penelitian lebih lanjut sejalan dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi terlebih khusus dalam dunia olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

<http://tikafardina.blogspot.com/2012/10/belajar-buat-proposal-dulu-perbedaan.html>.

(<http://burhanbasyiruddin04.blogspot.com/2012/01/hubungan-antara-kecepatan-reaksi-dan.html>).

<http://rosy46nelli.wordpress.com/2009/12/07/daya-ledak-otot/>.

Martiningsih. 2007, Metodologi Mengajar. Jakarta. Balai Pusat.

(<http://mellstarnet.blogspot.com/2010/10/proposal-kontribusi-power-tungkai-dan.html>)

<Http://Al-Falaasifah.Blog.Friendster.com/2011/01/13rangk-Pembinaan-Kondisi-Fisik-Olahraga-I>.

<http://andfootball.blogspot.com/2010/hakikatpelatihan>.

Suharsimi Arikunto, 2006 : 85 : *Rancangan penelitian*

Saenong Abbas. 2011 <http://sman3polewali.wordpress.com>

Shalimow Yunan. 2008 <http://www.shalimow.com/sepak-bola/sejarah-sepak-bola.html>

Sujarwadi Dwisariyanto. 2010, *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk kelas VIII SMP/MTs*, Klaten Utara, PT Macana Jaya Cemerlang.

Tegartia. 2010. Manfaat-olahraga. <http://duniafitnesfeatured.com>

<http://andfootball.blogspot.com/2010/hakikatpelatihan>.