

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi data, pengujian hasil penelitian dan pembahasan, dapat diambil simpulan bahwa: Terdapat pengaruh latihan *knee tuck jump* terhadap *power* otot tungkai dalam permainan bola voli pada siswa SMK Negeri Model Gorontalo. Hasil pengujian bahwa menunjukkan  $t_{hitung} = 15,33 > t_{tabel} = 1,703$  pada tingkat kepercayaan 95%. Dalam hal ini semakin baik pelaksanaan latihan *knee tuck jump* yang diberikan pada siswa dapat memberikan peningkatan terhadap *power* otot tungkai dalam cabang olahraga bola voli.

#### 5.2 Saran

Sehubungan dengan pembahasan dan kesimpulan di atas, maka penulis dapat mengemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Diharapkan bagi para guru ataupun pelatih olahraga di sekolah bisa menerapkan metode latihan *knee tuck jump* agar dapat meningkatkan kemampuan serta keterampilan siswa dalam permainan bola voli.
2. Bagi pihak sekolah agar dapat menyediakan sarana dan fasilitas yang dibutuhkan untuk kepentingan pelaksanaan latihan baik di sekolah maupun di luar jam sekolah, dalam hal ini untuk menunjang pengembangan minat dan bakat siswa dalam cabang olahraga.
3. Pihak sekolah juga dapat memberikan motivasi dan penghargaan kepada setiap siswa yang memperoleh prestasi terbaik pada setiap lomba dalam cabang

olahraga yang dilaksanakan baik di tingkat sekolah maupun daerah, guna untuk membina dan mengembangkan prestasi siswa dalam cabang olahraga tersebut.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Nuril. 2007. *Panduan Olahraga Bola Voli*. Surakarta: Era Pustaka Utama
- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian*, Yogyakarta: Rineka Cipta
- Boosey, Derek. 1980. *The Jumps Conditioning and Technica Training*. Victoria Australia: Beatrice Publishing PTY. LTD.
- 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
- Hadi, Sutrisno. 2000. *Statistik jilid 1*, Yogyakarta: Andi Offset.
- Hadjarati, Hartono. 2009. *Bahan Ajar Ilmu Kepeleatihan Dasar*. FIKK: UNG
- Hadjarati, Hartono. 2010. *Metodik Melatih Anggar*. FIKK: UNG
- Harinaldi. 2005. *Prinsip-prinsip Statistik untuk Teknik dan Sains*. Jakarta: Erlangga
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek dalam coaching*. Jakarta: Depdikbud. Dirjen Dikti
- Hidayat, Yusuf, dkk. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMA/MA/SMK kelas X*. Jakarta: Penerbit Armico
- <http://duniafitnes.com/training/latihan-terbaik-bagi-para-pendaki-gunung.html>  
(diakses tanggal 27 November 2014)
- <http://pecintahockey.blogspot.in/2012/06/tes-dan-pengukuran-olahraga.html>  
(diakses tanggal 16 Januari 2015)
- <http://penjasorkesfortomorrow.blogspot.com/2011/2/10/sistem-otot-musculus-system.html> (diakses tanggal 28 November 2014)
- <http://www.bodybuilding.com/fun/rugbyi.html> (diakses tanggal 27 November 2014)
- [id.wikipedia.org/wiki/Bola\\_voli](http://id.wikipedia.org/wiki/Bola_voli) (Diakses tanggal 12 Maret 2014)

- Jahyadi, Wahyu. 2013. "Pengaruh Latihan Knee Tuck jump dan Latihan Half Squat jump terhadap Kemampuan Shooting dalam Permainan Bola Basket Pada Siswa SMA Negeri 8 Makassar". *Skripsi*
- Jansen, C.R., Gordon W., Bengester, B.L. 1983. *Applied Kinesiology and Biomechanics*. New York: Mc Graw Hill Book Company
- Laoli, Sitevan. 2012. "Perbedaan Pengaruh Latihan Knee Tuck Jump dan Latihan Double Leg Bound Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai dan Kemampuan Smash Dalam Permainan Bola Voli Pada Atlet Putri Usia 15-19 Tahun Club Embrio Jabar Tahun 2012". *Skripsi*. Medan: FIK UNIMED.
- Lestari, Novi. 2007. *Melatih Bola Voli Remaja*. Yogyakarta: Citra Aji Pratama
- Maksum, Ali. 2009. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. FIK: UNES
- Muchlis, Jusuf, dkk. 2013 "Perbedaan Pengaruh Latihan Pliometrik Box Jump dan Knee Tuck Jump Terhadap Peningkatan Smash Pada Permainan Bola Voli Siswa Putra SMP Negeri 1 Tapa". *Skripsi*. Gorontalo: UNG.
- Nasaru, Cristivani. 2013. "Pengaruh Latihan Split Squat Jump Terhadap Peningkatan Power Tungkai dan Ketepatan Smash dalam Olahraga Bola Voli pada Siswa SMA Negeri 1 Tapa". *Skripsi*. Gorontalo: Universitas Negeri Gorontalo.
- Paul Grimshaw, et, al. 2007. *Sport and Exercise Biomechanics*. Newyork: Taylor and Francis.
- Petrus, Theophanus. 2009. "Pengaruh Latihan Lompat Gawang dengan Beban dan Tanpa Beban Terhadap Peningkatan Vertikal Jump Atlet Volley". *Skripsi*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Radcliffe, J.C. dan Farentinos, R.C. 2002. *Pliometrik untuk Meningkatkan Power*. Terjemahan M. Furqon H. Dan Muchsin Doewes. Surakarta: Program Studi Ilmu Keolahragaan, Program Pasca Sarjana Universitas Sebelas Maret
- Rick. 2010. *Komponen Kondisi Fisik*. Jurnal. Di akses pada tanggal 15 Agustus 2014.
- Sajoto. 2002. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan dan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize
- Soegito, dkk. 1993. *Materi Pokok Pendidikan Atletik*. Jakarta: Depdikbud
- Subroto, Toto. 2007. *Belajar Pembelajaran dalam Pelatihan Olahraga*. Bandung: FPOK UPI

- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Bisnis*. Bandung: Alfabeta.
- Suharno HP, 1982. *Dasar-Dasar Permainan Bolavoli*, Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta
- Sutrisno, Budi, dkk. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan 2. SMP/MTS kelas VIII*. Jakarta. Penerbit CV. Putra Nugraha.
- Tabrani. 2013. "Pengaruh latihan knee tuck jump dan barrier hops terhadap Hasil Jump smash pemain bulutangkis pada Pemain Pemula PB. Setia Remaja Kabupaten Muaro Jambi". *Skripsi*
- Walpole, R.E. 1995. *Pengantar Statistika (Edisi ke-3)*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Wisahati S. Aan, dkk. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan 2. SMP/MTS kelas VIII*. Jakarta: CV. Setiaji
- Yunus. 1992. *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Jakarta: Departemen pendidikan dan kebudayaan