

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan dan analisis data yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis penulis yang berbunyi “ pengaruh latihan *half squadt* terhadap peningkatan kemampuan *vertical jump* pada pemain bola voli putra SMP Negeri 1 Pulubala ” dapat diterima. Untuk meningkatkan kekuatan dalam melakukan *vertical jump* dapat dicapai melalui latihan berbeban yakni latihan *half squat*.

Hal ini terbukti dengan menerapkan latihan *half squadt* memberikan dampak yang positif dan baik terhadap peningkatan kemampuan *vertical jump* pada pemain bola voli putra SMP Negeri 1 Pulubala , serta dapat dibuktikan dengan hipotesis statistik dimana latihan *half squadt* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *vertical jump*.

Dalam pengujian data normalitas diperoleh nilai selisih $F_{(z_i)} - S_{(z_i)}$ atau $L_{hitung}(L_h)$ sebesar **0.1747** dan $L_{tabel}(L_t) = \alpha 0,05; n = 20$ ditemukan nilai sebesar 0.190. Jadi L_h lebih kecil dari L_t ($L_{hitung} = 0.1747 \leq L_{tabel} = 0.190$). Pada kriteria pengujian menyatakan bahwa jika $L_{hitung} \leq L_{tabel}$ pada $\alpha = 0,05; n = 20$, maka H_0 diterima dan menolak H_a . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data tes awal peningkatan loncatan *vertical jump* (X_1) berdistribusi normal. Dan pada data tes akhir (X_2) diperoleh nilai selisih $F_{(z_i)} - S_{(z_i)}$ atau $L_{hitung}(L_h)$ sebesar **0.1446** dan $L_{tabel}(L_t) = \alpha 0,05; n = 20$ ditemukan nilai sebesar **0.1446**. Jadi L_h lebih kecil dari L_t ($L_{hitung} = 0.1446 \leq L_{tabel} = 1.190$). Pada kriteria pengujian menyatakan bahwa jika $L_{hitung} \leq L_{tabel}$ pada $\alpha = 0,05; n = 20$, maka H_0 diterima dan menolak H_a . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data tes akhir peningkatan loncatan *vertical jump* (X_2) berdistribusi normal. .

Serta dalam pengujian homogenitas data variabel hasil dari peningkatan kemampuan *vertical jump* di peroleh nilai $F_{hitung}(F_h)$ sebesar 1.0675 dan

$F_{tabel}(F_t)$ pada $\alpha = 0,05$; dk penyebut $n-1$ ($20-1=19$) dan dk pembilang $n-1$ ($20-1=19$) ditemukan nilai sebesar 2.15. Jadi F_h lebih kecil dari F_t ($F_{hitung} = 1.0675 \leq F_{tabel} = 2.15$). Pada kriteria pengujian menyatakan bahwa $F_{hitung} \leq F_{tabel}$, maka H_0 diterima dan menolak H_a . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data berasal dari populasi yang homogeny (sama).

Berdasarkan uji statistik dimana pengujian hasil pre test dan post test diperoleh harga $t_{hitung} = 22.51$. Nilai t_{tabel} pada $\alpha = 0.05$; dk = $n-1$ ($20-1=19$) diperoleh sebesar = 1,729, dengan demikian t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($t_{hitung} = 22.51 > t_{tabel} = 1,729$). Berdasarkan kriteria pengujian bahwa tolak H_0 : Jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ pada $\alpha = 0,05$; $n - 1$, oleh karena itu hipotesis alternatif atau H_a dapat diterima, sehingga dapat dinyatakan terdapat pengaruh *Half Squat* terhadap peningkatan loncatan *vertical jump*. Jadi dapat disimpulkan latihan *half squat* memiliki pengaruh yang sangat signifikan terhadap peningkatan kemampuan *vertical jump* pada pemain bola voli putra SMP Negeri 1 Pulubala.

5.2 Saran

Dengan memperhatikan hasil pembahasan dan simpulan di atas, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bahwa peningkatan kemampuan *vertical jump* harus memperhatikan bentuk-bentuk latihan khususnya latihan *half squat*.
2. Diharapkan hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi para pecinta olahraga, dan lebih khususnya cabang olahraga yang membutuhkan *vertical jump*, seperti bola voli, basket ball, dan olahraga lainnya yang membutuhkan *vertical jump* untuk dapat menerapkan latihan *half squat* yang dapat menghasilkan peningkatan kemampuan *vertical jump* khususnya dalam cabang olahraga bola voli.
3. Diharapkan bagi para guru penjaskes memberikan pemahaman kepada siswa bahwa latihan *half squat* serta teknik-teknik lainnya diperlukan dalam permainan bola voli. Karena latihan *half squat* dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai, dimana kekuatan otot tungkai sangat dibutuhkan dalam permainan bola voli terutama dalam melakukan *vertical jump*.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. Analisis Tentang Hubungan Motif Berprestasi dan Prestasi Belajar Atletik Mahasiswa. FOK IKIP Ujung Pandang.**
- Bidang Bidang Sport Science & Penerapan Iptek Olahraga KONI Pusat. 2013. Juara Jurnal Iptek Olahraga Volume 1 Nomor 1 Edisi January-April.
- Dian Muhorom. 2012: Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Pukulan Forehan Groundstroke Pada Permainan Tenis Lapangan, Gorontalo, Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Dan Keolahragaan, Universitas Negeri Gorontalo.**
From Wikipedia, the free encyclopedia, Vertical jump, **Di akses tanggal** 1 December 2015, at 23:38.
- Harsono. 1988, *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*, Jakarta, CV Tambak Kusuma.
- Mashar Mohammad Ali, Dwinarhayu. 2010. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional, 2010.
- Mukholid, Agus. 2007 *Pendidikan jasmani dan Kesehatan Kelas 2 SMA*
- Paul Grimshaw. 2007: et al. Sport and Exercise Biomechanics, Taylor and Francis. New York.
- Purvi K. Chagela, Sarla Bhatt, *The Correlational Study of the Vertical Jump Test and Wingate Cycle Test as a Method to Assess Anaerobic Power in High School Basketball Players*, <http://www.ijsrp.org/research-paper-jun2012/ijsrp-June-2012-06.pdf>. Diakses tanggal 04 Desember 2015.
- Sarjianto, Dwi. 2010. Komponen Kondisi Fisik. Jurnal.
- Suharjo, 2010. *Efektifitas system latihan beban konstan dan pyramid (makalah konfrehensip)* Surabaya. Program pascasarjana.
- Sutrisno, Budi dan Muhammad Bazin Khafadi. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan 2*. Jakarta. Pusat Perbukuan. Kementrian Pendidikan Nasional.
- Ostojić SM, Stojanović M, Ahmetović Z. (2010). "Vertical jump as a tool in assessment of muscular power and anaerobic performance.*
- Yusuf Hidayat, Shindu Cindar Bumi, Rijal Alamsyah. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMA/ MA/ SMK-Kelas X*, Jakarta, Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional.
- Wulan Astuti, 2009: *Perbedaan Pengaruh Pemberian Latihan Penguatan Fungsional Dan Latihan Penguatan Konvensional Pada Otot Quadriceps Terhadap Peningkatan Kemampuan Vertical Jump*, Jakarta, Fakultas Fisioterapi, Universitas Indonesia Esa Unggul.