

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Setelah dijelaskan pada bab sebelumnya dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

- Dilihat dari hasil perhitungan baik dari hasil tes awal dan tes akhir pada latihan yang menggunakan metode latihan *double leg speed hops* nilai atau data yang diperoleh lebih meningkat dibanding hasil perhitungan dengan menggunakan latihan *single leg speed hops*.
- Dari kedua bentuk latihan tersebut keduanya dapat memberikan pengaruh terhadap ketepatan *smash*. Akan tetapi, melihat hasil penelitian yang telah dibahas pada bab sebelumnya maka latihan *double leg speed hops* lebih baik.

5.2 Saran

- Peningkatan kemampuan dapat tercapai apabila dilakukan latihan yang teratur dan terarah dalam penyusunan program latihan dan pelaksanaan latihannya.
- Kedua bentuk latihan diatas dapat diterapkan dalam pelaksanaan latihan Bola Voli karena keduanya mampu meningkatkan kekuatan tungkai dan memberikan dampak sangat positif untuk pencapaian prestasi olahraga tersebut, namun pelaksanaan latihan harus dilakukan sesuai dengan petunjuk pelaksanaannya agar tujuan latihan dapat tercapai.

DAFTAR PUSTAKA

- Aryanto, Budi dan Margono. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta. Pustaka Insan Madani
- Dewi, Ni Kadek Risna. 2014. *Pengaruh Pelatihan Single Leg Speed Hop Dan Double Leg Speed Hop Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai*. e-journal. Universitas Ganesha. Volume 2 tahun 2014
- Fitri. 2013. *Perbandingan Latihan Double Leg Speed Hop Dengan Single Leg Speed Hop Terhadap Power Otot Tungkai Pada Siswa SMK Abdurrah Pekanbaru Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Voli*. Jurnal. PKO UNRI
- Graha, Ali Setia. 2012. *Pengaruh Latihan Pliometrik Single Leg Hop Dan Double Leg Hop Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Dan Waktu Tempuh Pelari 110 Meter Gawang*. Jurnal. UNY
- Hapsoro, Riski Adi. 2013. *Hubungan Power Otot Tungkai, Kelincahan, Dan Power Otot Lengan Terhadap Ketepatan Smash Semi Pada Atlet Putrid Unit Kegiatan Mahasiswa Bola Voli Unnes*. PKO Unnes
- Husdarta, Jaja Suharja dan Eli Maryani. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta. Armico
- Isnaini, Faridha dan Sri Santoso Sabarini. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta. Mediatama
- Maksum, Ali. 2009. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. FIK; UNES
- Phartayasa, I Putu Adhi. 2013. *Pengaruh Pelatihan Double Leg Speed Hop Dan Knee Tuck Jump Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai*. Jurnal. FOK. Universitas Ganesha
- Pramono, dkk. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta. PT Wangsa Jatra Lestari
- Radcliffe dan Farentinos. 2002. *Plaiometrik Untuk Meningkatkan Power*. Terjemahan oleh Furqon & Doewes. 2002. Surakarta. Program Pasca Sarjana Universitas Sebelas Maret
- Ruskin. 2014. *Pendidikan Jasmani dan Strategi Belajar Renang*. UNG Press. Gorontalo

Suhadi dan Sujarwo. 2009. *Volleyball For All*. FIK UNY

Sukadarwanto. 2014. *Perbedaan Half Squat Jump Dan Knee Tuck Jump Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Dan Kelincahan*. Jurnal. Poltekkes Kemenkes Surakarta

Wisahati, Aan Sunjata dan Teguh Santosa. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta. PT Setiaji