

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Setelah dijelaskan pada bab sebelumnya maka dapat diambil kesimpulan bahwa latihan *Multiple box forward jump dan side jump sprint* memberikan dampak positif terhadap power tungkai pada siswa kelas VII SMP 8 Kota Gorontalo.

5.2 Saran

1. Peningkatan kemampuan dapat tercapai apabila dilakukan dengan latihan yang teratur dan terarah dalam penyusunan program latihan dan pelaksanaan latihannya.
2. Bentuk latihan diatas dapat diterapkan dalam pelaksanaan latihan olahraga pencak silat karena mampu meningkatkan power tungkai , namun pelaksanaan latihan harus dilakukan sesuai dengan petunjuk pelaksanaannya agar tujuan latihan dapat tercapai.

DAFTAR PUSTAKA

- (RisfandiSetiyawan,.*HakikatLatihan..*<http://and1volleyball.blogspot.com/2010/11/hakikat-latihan.html>.)
- (Silwani,.Hakikat Latihan ..<http://.blogspot.com/2009/hakikat-latihan.html>).
www.dydo.wordpress.com/2008/03/teknik_dan_prinsip_la-tihan/html).
- Agung Nugroho. 2004 . *Diktat pencak silat.* Yogyakarta : FIK Yogyakarta.
- Arikunto , suharsimi. 2006. *prosedur penelitian suatu pendekatan praktek.*jakarta : Rineka cipta
- Awan hariono. 2006 *metode melatih fisik pencak silat.* Yogyakarta: FIK Yogyakarta.
- Bompa TO. (1994). *Theory and Metodology of Training: The Key to Athletic*
- Brandon Richey dan Brad McLeod. 2013. *Kettlebel, power and speed.*
- Candiasa , I made. 2004. *Statistik Multivariat disertai aplikasi dengan SPSS.* Singaraja: unit penerbitan IKIP Negeri Singaraja.
- Chu DA. (1992). *Jumping into Plyometrics.* Champaign, Illinois: Leisure Pres.
- Fahrizal.2010. *Kontribusi Kekuatan tungkai, Keseimbangan Dan Kecepatan Reaksi Terhadap Kecepatan Tendangan Lurus Ke Depan Olahraga Pencak Silat.Jurnal.FIK.Universitas Negeri Makassar.*
- Khafadi, Muhamad Bazin dkk. 2010. *Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan* 2. Surabaya.CV. Putra Nugraha.
- Lubis, Johansyah. 2004. *Pencak silat (Paduan Praktis) Devisi Buku Olahraga.* Jakarta: Rajawali Sport.
- Michailidis, et al. 2013 *Effects of the 1 and Harmoknee Warm-Up programs on physical performance measures in profenssional soccer players.*
- Muhajir.2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.*Jakarta:Erlangga.
- Munas IPSI XII. 2012. *Peraturan pertandingan pencak silat.*jakarta : PB IPSI.
- Redcliffe dan farentinos (1985 : 2)
- Sanoesi, Ahmad Esnoe dkk.2010.*Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan* Surabaya. CV Putra Nugraha

Siswantoyo. 2014 .*peningkatan power tungkai pesilat remaja melalui latihan plyometrik*

Sudaryanto dan erna (2009)*factor-faktor yang mempengaruhi power.*

Sukadiyanto . 2005. *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik* Yogyakarta : FIK Yogyakarta.

Supranto, J, (2008) *statistik teori dan aplikasi*, penerbit Erlangga, Jakarta.