

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 “terdapat pengaruh latihan *alternativ leg box bound* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai siswa putra SMP Negeri 1 telaga” dapat diterima.

Hal ini terbukti dengan menerapkan latihan *alternativ leg box bound* memberikan dampak yang positif dan baik terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai siswa putra SMP Negeri 1 telaga serta dapat dibuktikan dengan hipotesis statistik dimana latihan *alternativ leg box bound* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai.

Dalam pengujian data normalitas yang diperoleh bahwa data variabel hasil peningkatan daya ledak otot tungkai merupakan data yang berdistribusi normal. Serta dalam pengujian homogenitas data variabel hasil dari peningkatan daya ledak otot tungkai berasal dari data populasi yang homogen (sama).

5.2 Saran

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

1. Bahwa peningkatan daya ledak otot tungkai harus memperhatikan bentuk-bentuk latihan khususnya latihan *alternativ leg box bound*.
2. Diharapkan hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi para pecinta olahraga khususnya olahraga sepak bola untuk dapat menerapkan latihan *alternativ leg box bound* yang dapat menghasilkan peningkatan daya ledak otot tungkai.

DAFTAR PUSTAKA

- Agung Sundoro. 2013. Skripsi. Pengaruh latihan *pliometriknee tuck jump* dan *barrier hops* terhadap hasil tendangan jarak jauh pada pemain SSB Putra Laksana Kecamatan Leksono Kabupaten Wonosobo tahun 2013. Semarang; PKO Universitas Negeri Semarang.
- Chandra Sodikin, Dkk. 2010. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta ; PT Arya Duta
- Dwinarhayu Ali. 2010. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta ;Swadaya Murni
- Hasanah Mufidatul. 2013. Skripsi. Pengaruh latihan *pliometrik depth jump* Dan *jump to box* terhadap *power* otot Tungkai pada atlet bola voli klub Tugumuda kota semarang. Semarang ;Universitas Negeri Semarang.
- Isnaini, Faridhadan Sri Santoso Sabarini. 2010. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. Jakarta. Mediatama
- Jibriel Khalil. 2013. Skripsi. Hubungan panjang tungkai, kekuatan otot tungkai, dan kelentukan pergelangan kaki terhadap tendangan jarak jauh pemain U-15 SSB tunas muda banyu biru Kab. Semarang tahun 2012. Semarang; FKO Universitas Negeri Semarang.
- Maksum, Ali. 2009. Metodologi Penelitian dalam Olahraga. FIK; UNESA
- Nurhasan. 2001. Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani. Ditjen Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Radcliffe dan Farentinos.2002. *Plaiometrik Untuk Meningkatkan Power*. Terjemahan oleh Furqon & Doewes. 2002. Surakarta. Program Pasca Sarjana Universitas Sebelas Maret
- RiyadiSlamet. 2008. Tesis. Pengaruh metode latihan dan kekuatan terhadap *power* otot tungkai. Surakarta; Ilmu Keolahragaan, Universitas Sebelas Maret.

Tugimin, dkk. 2010. Aktif Berolahraga. Jakarta. PD Percada.

Wahyuni Sri, Dkk. 2010. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan 1. Jakarta; PT.
Wangsa Jatra Lestari

Washati Aan, Dkk. 2010. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta ; CV
Setiaji