BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan temuan-temuan yang dipaparkan pada hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis penulis yang berbunyi "Pengaruh Latihan *Double Leg Speed Hop* Terhadap *Power* OtotTungkai Dalam Olahraga Karate PadaSiswa Putera Kelas VII SMP Negeri 1 Telaga" dapat diterima.

Hal ini terbukti dengan menerapkan latihan *Double Leg Speed Hop* memberikan dampak yang positif dan baik terhadap peningkatan *Power* OtotTungkai serta dapat dibuktikan dengan hipotesis statistik dimana latihan *Double Leg Speed Hop* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *Power* Otot Tungkai . Dalam pengujian data normalitas yang diperoleh bahwa data variabel hasil peningkatan kemampuan power otot tungkai merupakan data yang berdistribusi normal. Serta dalam pengujian homogenistas data variabel hasil dari kemampuan *Power* Otot Tungkai berasal dari data populasi yang homogen (sama).

5.2 Saran

Berkenaan dengan hasil penelitian yang diperoleh, melalui kesempatan ini penulis menyampaikan saran yang dapat diajukan adalah sebagai berikut.

1. Kepada instansi, kualitas pelatihan seseorang pelatih sangat penting karena ia menjadi ujung tombak terjadinya perubahan dari sebelum bisa menjadi bisa, dari belum menguasai menjadi menguasai, dari belum mengerti menjadi mengerti melalui proses pembinaan maupun pelatihan. Kenyataan menunjukkan bahwa mayoritas pelatih bukan berlatar belakang ilmu keolahragaan. Ilmu kepelatihan selama ini mereka terapkan hanya semata-mata didapat dari upaya mencari tahu sendiri atau belajar dari pengalaman dilapangan. Oleh karenanya sangat penting bagi intstitusi yang terkait untuk meningkatkan kualifikasi tenaga pembina dan pelatih melalui pendidikan berkelanjutan maupun pelatihan. Dengan tenaga yang professional diharapkan

akan member kontribusi yang positif pada hasil pelatihan maupun pembinaan siswa.

2. Bagi guru/pelatih hendaknya menyiapkan perencanaan atau program pelatihan mulai dari program mingguan bulanan dan tahunan. Disamping itu pula, hendaknya memberikan waktu lebih banyak dalam proses pelatihan, sehingga dengan demikian keterlibatan aktif siswa lebih dominan dibandingkan aktivitas pelatih. Disamping itu selain memperhatikan model pelatihan yang digunakan hendaknya seorang pelatih perlu memperlihatkan faktor-faktor lain diluar daya ledak *power* otot tungkai dan kecepatan lari sebagai bagian dari diri siswa yang turut berkontribusi pada hasil pelatihannya.
3. Bagi siswa, diharapkan mempunyai kesadaran untuk berlatih secara serius dan berkesinambungan sehingga hasil kemampuan*power* otot tungkai dapat diperoleh lebih baik.
4. Bagi peneliti yang lain, untuk lebih menyakinkan temuan-temuan dalam penelitian ini, diperlukan kajian yang lebih mendalam dengan melakukan penelitian pada cabang olahraga lain maupun bentuk,model dan metode latihan lain, sehingga benar-benar memberikan sumbangan bagi pendidikan khususnya dibidang olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

Alwi, Hasan dkk. 2005 *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.

Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.

Bompa TO. (1994). *Theory and Metodology of Training: The Key to Athletic Performance Dubuque.* Lowa: Kendal/Hunt Publishing Compagny: pp.(2000). *Total training for young Champion.*Champaing: Human Kinetics.

Bompa, O. Tudor. 1983. *Theory And Methodology Of Training. Dubuque*, Jowa: Kendal/Hunt Publishing company

Bowers, Richard W; Fox, Edward L. (1992). *Sport Physiology*, (third edition). Bowling Green, Ohio: Wm.C.Brown Publi shers.

Chu DA. (1992). *Jumping into Plyometrics*. Champaign, Illinois: Leisure Pres.

Harsono (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: CV.Tambak Kusumah:.

Janssen(1983).*Applied Kinesiology and Biomechanics*.New York:McGraw-Hill Book Company

Jessen, Schultz dan Bangertes, (1984).*Applied Kinesiology and Biomechanics*.New York:McGraw-Hill Book Company

Mc. Ardle, William D, et.all. (1986). *Exercises Physiology*. Philadelphia, PA: Lee & Febiger.

Maksum ,ali.2009 *Metodelogi Penelitian Dalam Olahraga*.Surabaya : Unesa Press

Nossek, Josef. (1982). *General Theory of Training*. Lagos: Pan Afrikan Press Ltd.

Pyke, 1980. Towards Better Coaching, The Art and Science of Coaching, Australian Government Publishing Service, Canberra.

Riduwan Dan Akdon.(2007).*Rumus dan Data dalam Aplikasi Statistika*.Bandung Alfabeta

Radcliffe JC & Farentinos RC. (1985). *Plyometrics Explosive Power Training 2nded.* Champaign, Illionis: Human kinetics Published, Inc.

Sharkey.(1986).*Coaches Guide To Sport Physiology*,Human Kinetics Phubliser,Inc,Champaigh

Sajoto, M. (1995). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga.* Semarang : Dahara Prize

Sajoto. (1998). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan dan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang:Dahara Prize

Suharno HP.(1985). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta IKIP:Yogyakarta.

Soekarman, R. (1991).*Energi dan Sistem Energi Predominan Pada Olahraga.*Jakarta: KONI Pusat.

Sugiyono, (2003) *Statistik untuk penelitian*. Bandung: CV Alfabeta

Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif dan R & D*. Bandung:Alfabeta.

Sugiyono.(1999). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: CY Alfabeta

Suharno, H.P. (1993) *Ilmu Coaching Umum.* Yogyakarta. FPOK IKIP Yogyakarta.

Suharsimi Arikunto (1992) *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktek*, Yogyakarta: Andi offset.

Suharsimi Arikunto (2005) *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktek*, Yogyakarta: Andi offset.

Suharsimi Arikunto (2000). *Manajemen Penelitian*, Jakarta, Rineka Cipta.

Sukadiyanto. (2002). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Yogyakarta: FIK UNY

Sukadiyanto.(2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK Uiversitas Negeri Yogyakarta.

World Karate federation (WKF : 2009).*Competition Rules Version 6.1*.Madrid