

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **1.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian pre-test menunjukkan skor tertinggi 16 dan skor yang terendah 9. Setelah dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 13.08 dan nilai standar deviasi 2.81 dan varians 7.90. Sedangkan pada hasil penelitian post-test menunjukkan skor tertinggi 19 dan skor terendah 13. Setelah dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 16.25 dan standar deviasi 2.52 serta varians 6.28. Sedangkan pengujian hasil pre-test dan post-test menunjukkan harga  $t_{hitung}$  sebesar 3.23. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga  $t_{daftar}$  atau  $t_{(0,995)(11)} = 3.11$ . Ternyata harga  $t_{hitung}$  telah berada di dalam daerah penerimaan  $H_A$ . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa  $H_A$  diterima dan tidak dapat menerima  $H_0$ . Jadi dapat disimpulkan bahwa Metode latihan plyometric knee tuck jump dapat meningkatkan kecepatan tendangan jun mawashi geri dalam beladiri shorinji kempo pada kenshi dojo kota gorontalo.

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan hasil penelitian, maka implikasi dari kesimpulan tersebut dikemukakan saran sebagai berikut:

1. Kepada para kenshi khususnya mahasiswa untuk lebih mengembangkan metode latihan plyometric knee tuck agar tercipta kenshi-kenshi yang dapat bersaing baik ditingkat lokal, regional dan nasional.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agung Sundoro., 2013., *Pengaruh Latihan Plyometric knee tuck jump dan berrier hops terhadap hasil tendangan jarak jauh pada pemain SSB Putra Laksana.*, Universitas Negeri Semarang: Semarang.
- DA., 1992., *Jumping into Plyometrics*. Champaign, Illinois: Leisure Pres
- H. Furqon M dan Muchsin Doewes., 2002., *Plaiometrik untuk meningkatkan power.*, Universitas Sebelas Maret: Surakarta.
- Harsono., 2004., *Perencanaan Program Latihan.*, Pascasarjana UPI: Bandung.
- Karyono Hadi Tri., 2011., *Pengaruh metode latihan dan power otot tungkai terhadap kelincahan.*, Universitas Sebelas Maret: Surakarta.
- Kurniawan Feri., 2011., *Buku Pintar Olahraga.*, PT. Niaga Swadaya : Jakarta
- Lubis Johansyah dan Hendro Wardoyo., 2004., *Pencak silat (Paduan Praktis) Devisi Buku Olahraga.*, Rajawali Sport : Jakarta
- Maksum Ali., 2009., *Buku ajar Metodologi penelitian dalam olahraga.*, Fakultas Ilmu Keolahragaan : Surabaya
- Martoredjo A. Sidharta., 2015., *Gashuku Nasional Persaudaraan Shorinji Kempo Indonesia.*, Pusdiklat Shorinji Kempo: Bekasi.
- Mashar Ali Mohammad dan Dwinarhayu., 2010., *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.*, Pusat Perbukuan : Jakarta
- Nala Ngurah., 1998., *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga.*, Universitas Udayana: Denpasar.
- Nasution Zulkifli dkk., 2014., *Kurikulum Pelajaran Menuju Tingkatan DAN II (Untuk Kenshi DAN I).*, PB Perkemi: Jakarta.
- Nasution Zulkifli dkk., 2014., *Kurikulum Pelajaran Menuju Tingkatan KYU II (Untuk Kenshi KYU III).*, PB Perkemi: Jakarta.
- Nasution Zulkifli dkk., 2014., *Kurikulum Pelajaran Menuju Tingkatan KYU III (Untuk Kenshi KYU IV).*, PB Perkemi: Jakarta.
- Nasution Zulkifli dkk., 2014., *Kurikulum Pelajaran Menuju Tingkatan KYU IV (Untuk Kenshi KYU V).*, PB Perkemi: Jakarta.
- Nurhuda Hilman dan Mia Kusumawati., 2010., *Arena Pendidikan Jasmani Olahraga, dan Kesehatan.*, Pusat Perbukuan : Jakarta

- Rahmani Mikanda., 2014., *Buku Super Lengkap Olahraga.*, Dunia Cerdas: Jakarta Timur.
- Roesdiyanto dan Setyo Budiwanto., 2008., *Dasar-dasar Kepeleatihan Olahraga.*, Laboratorium Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang : Malang.
- Sidik Djumhana., 2012.,*Teori dan Praktek Kempo.*, Pusdiklat Kempo Pondok Gede : Bekasi
- Sugiyono., 2014., *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D.*, Alfabeta : Bandung.
- Wisahati Sunjata Aan dan Teguh Santosa., 2010., *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SMP/MTs Kelas VIII.*, Pusat Perbukuan : Jakarta