

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