

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 variasi *Skipping* terhadap power otot tungkai dalam olahraga bola voli” dapat diterima. Sehingga dapat disimpulkan dalam penelitian ini yaitu latihan variasi *Skipping* memberikan dampak yang positif terhadap peningkatan Power Otot Tungkai dalam olahraga bola voli.

5.1 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 bias 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 kualifikas itenaga pembina dan pelatih melalui pendidikan berkelanjutan maupun pelatihan. Dengan tenaga yang professional diharapkan akan berkontribusi 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 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.

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 Methodology of Training: The Key to Athletic Performance Dubuque*. Iowa: Kendall/Hunt Publishing Company: pp.(2000). *Total training for young Champion*.Champaing: Human Kinetics.
- Bompa,O.Tudor.1983.*TheoryAndMethodologyOfTraining.Dubuque*,Jowa:
Kendal/Hunt Publishing company
- Bowers, RichardW; Fox, Edward L. (1992). *SportPhysiology*, (third edition).
Bowling Green, Ohio: Wm.C.Brown Publi shers.
- Chu DA.(1992). *Jumping into Plyometrics*. Champaign,Illinois:Leisure Pres.
- Harsono(1988).*CoachingdanAspek-aspekPsikologisdalamCoaching*.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,WilliamD,et.all.(1986).*ExercisesPhysiology*.Philadelphia,PA:Lee
& Febiger.
- Maksum ,ali.2009*Metodelogi Penelitian Dalam Olahraga*.Surabaya : Unesa
Press
- Nossek, Josef. (1982). *General Theory of Training*.Lagos: Pan Afrikan PressLtd.
- Pyke, 1980. *Towards Better Coaching, The Art and Science of Coaching*,
Australian Government Publishing Service, Canberra.
- RiduwanDanAkdon.(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, Champaign
- Sajoto, M. (1995). *Peningkatandan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga.* Semarang : Dahara Prize
- Sajoto.(1998). *Peningkatandan Pembinaan Kekuatandan Kondisi Fisik dalam Olahraga.* Semarang: Dahara Prize
- Suharno HP.(1985). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga.* Yogyakarta IKIP: Yogyakarta.
- Soekarman, R.z(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: Alfaa
- 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 Universitas Negeri Yogyakarta.
- World Karate federation (WKF : 2009). *Competition Rules Version 6.1.* Madrid