

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa untuk meningkatkan frekwensi pukulan Jab-Straight dengan latihan Shadow Boxing dapat berpengaruh terhadap kecepatan pukulan yang dicapai, dengan demikian hipotesis yang berbunyi : “Pengaruh Latihan *Shadow Boxing* Terhadap Peningkatan Kecepatan Pukulan *Jab-Straight* Pada Mahasiswa Jurusan Kepelatihan Olahraga Fok Ung”, dapat diterima.

5.2 Saran

Sehubungan daengan hasil penelitian yang di kemukakan di atas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yang kiranya dapat dijadikan pedoman bagi para pelatih dan Mahasiswa yang ada di Jurusan Pendidikan keolahragaan sebagai berikut

- 5.2.1. Dalam rangka memacu seorang Petinju guna meningkatkan kecepatan pukulan Jab-Straight, maka sangat efektif diterapkan latihan Shadow Boxing.

- 5.2.2. Dalam merencanakan program latihan, hendaklah dikaji dengan benar bentuk-bentuk latihan yang akan digunakan, sebab prinsip latihan Shadow Boxing berbeda halnya dengan melatih komponen fisik latihan lainnya.
- 5.2.3. Perlu mengetahui tentang system-sistem energy yang dibutuhkan dalam latihan Shadow Boxing, sebab tanpa pengetahuan latihan tersebut maka peningkatan kecepatan pukulan Jab-Straight tidak akan tercapai.
- 5.2.4. Perlu diadakan penelitian yang lebih lanjut sejalan dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi terlebih khusus dalam dunia Olahraga bela diri Tinju.
- 5.2.5. Dengan adanya peningkatan frekwensi pukulan Jab-Straight, maka petinju akan mampu mengumpulkan poin yang banyak, bahkan dapat menjatuhkan lawan dan memenangkan pertandingan dengan pukulan kombinasi dan *knock- out* (KO).

DAFTAR PUSTAKA

- Ali Mashar, Mohamad dan Dwinarhayu.**2010, pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk SMA kelas IX.jakarta; swadaya murni.
- Asad Adha,**2011 asad-adha.blogspot.com
- Bashit Hery Purnomo.**2008, ums.ac.id/bershitcorp/kekuatan otot/
- Dianherlinawati.**2010. dianherlinawati.com/2010/04/kebugaran-jasmani
- Dr Sukadianto.**2010. Blokspot.com/2010/11/hakikat-latihan.html
- Dwi anggoro** 2011. Bc Champion (Penebar Swadaya group) Wisma hijau, Jln. Raya Bogor Km. 30 mekarsasi, cimanggis, Depok 16952
- Dwi Sarjianto dan surjawadi.** 2010. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk SMK kelas VIII SMP/MTS. Jakarta; Pt intan pariwisata.
- Hery S Amir.**2010. Referensipenjas.blokspot.com/2010/12/jenis-jenis-pukulan-tinju.html
- H. Arief Furchan MA,**2011. Pengantar Penelitian dalam Pendidikan
- Moniaga, F.** 2009. *Melatih Teknik Olahraga Tinju*, Jakarta: PB PERTINA
- Mile.** 2010. *Fisiologi Manusia/Fal Manusia*
- Mayun Narendra.**2008, M. 2008. Seni Olahraga Tinju. Jakarta : PB PERTNA.
- Niko Arifqi.**2011 niko-arifqi.blogspot.com
- Parce, C evelyn.** 2009 Anatomi dan fisiologi Untuk Para Medis. Jakarta Gramedia.
- Phaidon.**2008, repositori.edu/operator/upload/s_ikor_700860_chapter2.pdf.
- Rainal Al Farenc,** 2010 rainaldisfarenczhh.blogspot.com
- Riswan.** 2014, Artikel Olahraga
Tinju.artikelolahraga89.blogspot.co.id/2014/04/artikel-olahraga tinju.html.
- Syamsul Rizal.** 2012, Maafjiwaku.blokspot.com/2012/04/analisis-tujuan-latihan-dan.html