

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil *pre-test* menunjukkan skor tertinggi 72 dan skor yang terendah 55. Setelah dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 64,727 dan nilai standar deviasi 5,515 dan varians 30,418. Sedangkan pada hasil *post-test* menunjukkan skor tertinggi 81 dan skor terendah 57. Setelah dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 69,909 dan standar deviasi 6,789 serta varians 46,091. Hal ini menunjukkan bahwa responden yang menjadi sampel dalam penelitian ini memperoleh peningkatan hasil rata-rata dari tes awal sampai tes akhir dengan selisih peningkatan dari hasil *Pre-test* dan *post-test* sebesar 5,182. Sedangkan hasil pengujian hasil *pre-test* dan *post-test* menunjukkan harga  $t_{hitung}$  sebesar 4,39. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga  $t_{tabel}$  sebesar = 1,812. Ternyata harga  $t_{hitung}$  telah berada di dalam daerah penerimaan  $H_a$ . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima dan tidak dapat menerima  $H_o$ . Jadi dapat disimpulkan bahwa latihan *sigle leg speed hop* dapat meningkatkan *power* otot tungkai pada atlet bolavoli putra sma negeri 1 kota gorontalo.

#### 5.2. Saran

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

1. Kepada para guru bidang studi, hendaknya mencermati situasi gejala-gejala yang menyebabkan hasil belajar siswa rendah dan kemudian berusaha menemukan alternatif pemecahannya.
2. Jika memungkinkan materi pelajaran (pokok bahasan yang sesuai), hendaknya guru menggunakan latihan *sigle leg speed hop* untuk meningkatkan *power* otot tungkai pada atlet bolavoli.

3. Bagi Atlit, diharapkan mempunyai kesadaran untuk berlatih secara serius dan berkesinambungan sehingga *power* otot tungkai pada atlit dapat 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 pembelajaran lain, sehingga benar-benar memberikan sumbangan bagi pendidikan khususnya dibidang olahraga.

## DAFTAR PUSTAKA

- Asnaldi, Arie. 2012. *Dasar – Dasar Pembinaan Kondisi Fisik*. (<http://achong132.blongspot.com/2011/06/v-behaviorurldefaultvml-o.html>) di unduh tanggal 15 September 2014.
- Bompa, T. O. 1999. *Periodization, Theory and Methodology of Training, (4<sup>th</sup> Ed)*. Dubuque : Kendal Hunt Publishing Company.
- Dwi Hatmisari Ambarukmi dkk, 2007. *Pelatihan Pelatih Fisik Level 1*. Jakarta. ASDEP Pengembangan Tenaga dan Pembinaan Bidang Deputi Peningkatan Prestasi Dan IPTEK Olahraga. Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga.
- Elaine Roque dan Jacqueloine Hansen. 2012 *Fondation Volley Ball Coaching Manual*. Los Angeles, SC 90018 LA84.
- Feri Kurniawan. 2012. *Buku Pintar Mengetahui Olahraga*. Laskar Askara. Jakarta.
- Harsono, 1988. *Coaching dan Aspek – Aspek Psikologis dalam Coaching*, Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti P2LPTK.
- James C. Radcliffe dan Robert C. Farentinous. 2002. *Pliometrik Untuk Meningkatkan Power*. Diterjemahkan oleh M Furkon dan Doewes. Program Studi Pascasarjana Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Johansyah Lubis, 2013. *Paduan Praktis Penyusunan Program Latih*, Jakarta. PT. Raja Grafindo Persada.
- Maksum, Ali. 2009. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. FIK; UNES
- Mikanda Rahmayani. 2014. *Buku Superlengkap Olahraga*. Dunia Cerdas. Jakarta Timur.

Muhajir dan Budi Sutrisno. 2014. *Buku Super Lengkap Olahraga*. Dunia Cerdas.  
Jakarta Timur

Nossek, J. 1982. *Teori Umum Latihan*. (Dr. A. Eleyae, Pengalih bahasa). Lagos: Pan  
Arican Press Ltd.

Thompson, P. J. L. 1991. *Introduction to Coaching Theory* Monaco: IAAF.