

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Setelah dilakukan observasi dan dianalisis melalui praktek serta dukungan kajian teoretis dari para ahli maka dapat disimpulkan bahwa terdapat Pengaruh Latihan *Plyometric Knee Tuck Jump* Terhadap Kemampuan *Power* Otot Tungkai Pada *Atlet Eagle Taekwondo Club (Etc)* Gorontalo Saran

5.2 Saran

Melalui kesimpulan di atas, penulis memberikan saran untuk dapat dijadikan bahan pertimbangan selanjutnya. Saran ini antara lain :

- a. Perlunya penerapan bentuk latihan *Knee Tuck Jump* dalam olahraga beladiri *Taekwondo*.
- b. Untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai dapat diberikan bentuk-bentuk latihan yang mengarah pada pembentukan otot tungkai yaitu penerapan latihan *Knee Tuck Jump*.
- c. Perlunya rancangan program latihan yang baik dalam penerapan bentuk latihan *Knee Tuck Jump*, sehingga apa yang diharapkan tercapai.
- d. Selama pelaksanaan latihan sebaiknya terus dalam pengawasan tenaga ahli seperti pelatih olahraga atau guru olahraga yang paham mengenai olahraga tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Anse La.** (2017) *Hubungan Power Otot Tungkai Dengan Kemampuan Tendangan Lurus Pencak Silat Pada Club Perisai Putih Kabupaten Kolaka Timur Jurnal Ilmu Keolahragaan* Vol. 16 (1), Januari – Juni 2017:47 -56.
- Baihaqi Muhammad Dkk.** (2017) *Tutorial Latihan Seni Beladiri Taekwondo Tingkat Dasar Berbasis Multimedia*. ISBN: 978-602-73690-8-5.
- Furqon M.** (1995) *Teori Umum Latihan*. Sebelas Maret University Press. Surakarta.
- Indasari Lulur, Yoda Iketut, Gede Doddy Tisna.** (2016) *Pengaruh Pelatihan Alternate Leg Bound Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Dan Waktu Reaksi*. e-Journal Universitas Pendidikan Ganesha Jurusan Ilmu Keolahragaan (Volume 1 Tahun 2016).
- Indrayana Boy.** (2012) *Perbedaan Pengaruh Latihan Interval Training Dan Fartlek Terhadap Daya Tahan Kardiovaskuler Pada Atlet Junior Putra Taekwondo Wild Club Medan*. Cerdas Sifa, Edisi No.1. Mei – Agustus 2012
- Iqbal Khairul.** (2015) *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Unsyiah* Volume 1, Nomor 2 : 114 – 120 Mei. 2015
- Kurniawan, F.** (2012) *Buku Pintar Pengetahuan olahraga*, Jak-tim: PT Laskar Askara.
- Lubis Johansyah** (2015) *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*.
- Lumintuarso R.** (2013) *Teori Kepelatihan Olahraga*. Kementrian Pemuda dan Olahraga. Jakarta.
- Muhammad.** (2015) *Pengaruh Pelatihan Plyometric Depth Jump Terhadap Peningkatan Kecepatan Gerak Dan Explosive Power Otot Tungkai*. sains Riset Volume V No.1 Maret 2015.
- Muhammadiyah.** (2015) *Pengaruh Metode Latihan Lari Percepatan Dan Lari Interval Terhadap Keterampilan Bermain Sepak Bola*. Jurnal Magister Administrasi Pendidikan Vol 3.2015.
- Muhaimin Lubis Haslan, Sulastri Delmi, Afriwardi.** (2014) *Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Ketahanan Kardiorespirasi, Kekuatan dan Ketahanan Otot dan Fleksibilitas pada Mahasiswa Laki-Laki Jurusan Pendidikan Dokter Universitas Andalas*. Jurnal Kesehatan Andalas. 2015
- Maksum, A.** (2009). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: UNESA Press.
- Mylsidayu A dan Kurniawan F.** (2015) *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Alfabet. Bandung.

Purnama Fitri Diah. (2015) *Pengaruh Latihan Half Squat Jump Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Punggung Bawah Pada Atlet Taekwondo Putra.* Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Rachman Aryadi. (2014) *Pengaruh Latihan Squat Dan Leg Press Terhadap Strength Dan Hypertrophy Otot Tungkai.* Jurnal Multilateral, Volume 13, No. 2 Desember 2014

Santosa Wahyu Dwi. (2015) *Pengaruh Pelatihan Squat Jump Dengan Metode Interval Pendek terhadap Daya ledak (Power) Otot Tungkai.* Jurnal Kesehatan Olahraga Vol 3. Nomor 1 Tahun 2015 halaman 158-164

Saifu. (2011) *Pengaruh Metode Latihan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Lari SELAMI IPS Edisi Nomor 34 Volume 1 Tahun XVI Desember 2011 ISSN 1410-2323 .*

Suratmin dan Panca Adi I putu. (2016) *Penerapan Metode Pelatihan Pliometrik Dalam Meningkatkan Power Otot Tungkai Atlet Pplm Bali.* *Journal of Physical Education, Health and Sport.*

Tumbal, M.(2011) *Perbandingan Front Cone Hops dan lateral Cone Hops Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Tungkai,* Gorontalo: FIKK Universitas egeri Gorontalo (UNG)

Widiastuti. (2017) *Tes Dan Pengukuran Olahraga.* RajaGrafindo Persada. JAKARTA

Yama Ardika I Md, Kanca I Nym, Sudarmada I Nym. (2015) *Pengaruh Circuit Training Terhadap Kelincahan Dan Daya Ledak Otot Tungkai.* *e – journal jurnal IKOR Universitas Pendidikan Ganesha Jurusan Ilmu Keolahragaan (Volume II Tahun 2015)*