

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan *Half Squat Jump* terhadap peningkatan kemampuan *Jump Servis* bola voli pada siswa ekstrakurikuler olahraga bola voli SMA Negeri 1 Kabila. Hasil uji t diperoleh harga t *hitung* sebesar 5,61 dan t *table* 1.740. dengan demikian t *hitung* lebih besar dari pada t *table*, maka kriteria pengujian menyatakan bahwa tolak H<sub>0</sub> jika t *hitung* (th) > (tt), oleh karena itu Hipotesis alternative H<sub>a</sub> dapat diterima atau terdapat pengaruh latihan *half squat* terhadap kemampuan *Jump Servis* bola voli pada siswa ekstrakurikuler olahraga bola voli SMA Negeri 1 Kabila.

#### 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 *half squat Jump* dalam permainan bola voli terhadap peningkatan kemampuan *jump servis* dalam permainan bola voli.
- b. Untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai dapat diberikan bentuk-bentuk latihan yang mengarah pada pembentukan otot tungkai yaitu penerapan latihan *half squat Jump*.
- c. Perlunya rancangan program latihan yang baik dalam penerapan bentuk latihan *half squat Jump*, sehingga apa yang diharapkan bisa tercapai.
- d. Selama pelaksanaan latihan sebaiknya terus dalam pengawasan tenaga ahli seperti pelatih olahraga atau guru olahraga yang paham mengenai olahraga tersebut.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amung Ma'mun & Toto Subroto, 2001. *Pendekatan Keterampilan Taktis Dalam Permainan Bolavoli*. Jakarta : Depdiknas.
- Ahmadi, Nuril. 2007. *Panduan Olahraga Bola Voli*. Era Pustaka Utama. Surakarta.
- Arrozaqi, 2010. *Olahraga Dan Kesehatan Jasmani Rohani* : Makalah Bola Voli.
- Adi, D K. (2001). *Kamus Praktis Bahasa Indonesia*. Surabaya : Fajar Mulya.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Metodologi Penelitian*. Penerbit PT. Rineka Cipta. Jakarta.
- Bompa, tudor. 1994. *Theory and Methology of Training* : Kendal. Iowa : Hunt Publishing Company.
- Binti Ida Umaya, (2016) *Perbedaan Pengaruh Latihan Half Squat Jump Dengan Tempo Cepat Dan Lambat Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pada Siswa Laki-Laki SMA Negeri 21 Surabaya*, (online), ([jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan\\_olahraga/article/.../17801](http://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan_olahraga/article/.../17801), Diunduh 22 Agustus 2017).
- Escamilla, Rafael F. 2001. *Knee Biomechanics Of The Dynamic Squat Exercise*. *Med. Sci. Sports Exerc.*, Vol. 33, No. 1, 2001, pp. 127–141. Official Journal of the American College of Sports Medicine. Michael W Krzyzewski Human Performance Laboratory, Division Of Orthopaedic Surgery, Duke University Medical Center Durham, NC 27710. Durham.
- Fadiel, 2011. *Analisis Biomekanika Bola voli*.
- Gatot Jariono, 2011. *Perkembangan Iptek Dan Olahraga* : Semoga ada Manfaatnya demi kemajuan olahraga.
- Husin Umar Saleh (2009), *Pengaruh Latihan Leg Press Terhadap Peningkatan Kemampuan Lompatan Dalam Melakukan Jump Servis Pada Permainan Bola Voli Di SMA Negeri 4 Gorontalo*, (Online),

([kim.ung.ac.id/index.php/KIMFIKK/article/download/3008/2984](http://kim.ung.ac.id/index.php/KIMFIKK/article/download/3008/2984), Diunduh 21 Agustus 2017).

- Hadi, Sutrisno. 1986. *Metodologi Research*. Yogyakarta : Andi Offset.
- J. Supranto. 2008. *Statistika Teori dan Aplikasi, edisi ketujuh*. Jakarta : Penerbit Erlangga.
- Lubis, j. 2007. *Mengenallatihan Pliometrik*. Online. Diunduh dari [http://www.koni.or.id/files/document/journal/Mengenal Latihan Pliometrik.pdf](http://www.koni.or.id/files/document/journal/Mengenal_Latihan_Pliometrik.pdf). Diunduh pada tanggal 21 agustus 2017.
- Maksum, Ali. (2009). *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- M. Yunus, 1992. *Olah Raga Pilihan Bola Voli*. Jakarta : Departemen pendidikan dan kebudayaan.
- M.Sinaga Anggiat dan Sri Hadiati, 2001. “*Pemberdayaan Sumber Daya Manusia*” Jakarta: Lembaga Administarsi Negara Republik Indonesia.
- Rosmawati. 2007. *Pengaruh Latihan Beban Pliometrik dan Konvensional Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai*.<http://isjd.pdii.lipi.go.id/admin/jurnal/8207172177.pdf>. Diunduh pada tanggal 19 juni 2017.
- Sajoto. 1995. *Pengembangan dan Pembinaan Kekuatan kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Dahara Prize.
- Sarumpaet.1991. *Permainan Besar*. Padang. Depdikbud.
- Sukirno & Waluyo. 2012. *Cabang Olahraga Bola Voli. Panduan Praktis Bagi Pelatih Professional Menciptakan Atlit untuk Meraih Prestasi Tinggi*. Palembang : Universitas Sriwijaya.
- Suharno HP. 1982. *Metodologi Pelatihan Bolavoli*. IKIP Yogyakarta. Yogyakarta.
- Suharno, H.P. (1981). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.
- Sujarwo Suhadi, 2009. *Bolavoli untuk semua* : (UniversitasNegeri YogyakartaFIK).
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK Uiversitas Negeri Yogyakarta.

- Sukadarwanto dan Utomo, B. 2014. *Perbedaan Half Squat Jump dan Knee Tuck Jump Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot dan Kelincahan*. Kementerian Kesehatan Politeknik Kesehatan Surakarta Jurusan Fisioterapi Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan, Volume 3, No 2, November 2014, hlm 106-214.
- Shollikin, Ali. 2007, *Pengaruh Latihan Double Leg Speed Hops dan Latihan Squat Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Pada Atlet Tae Kwondo Junior Putra Dragon Solo Tahun 2007*. Skripsi, (Online), (<https://digilib.uns.ac.id>, Diunduh 21 Agustus 2017).
- Sutanto Rihantin (2007), *pengaruh latihan jump servis dengan menggunakan awalan tanpa awalan terhadap kemampuan jump servis dalam permainan bola voli pada klub putra dia kabupaten kodus, (online), (.portagaruda.org/article.php?article=105008&val=1337, Diunduh 22 Agustus 2017)*.
- Sukadiyanto. (2002). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta : PKO FIK UNY.
- Sutrisno Hadi. 2004. *Metodologi Research Jilid 3*. Jogjakarta : Andi.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Sumadi Suryabrata. 2003 . *Metode Penelitian*. Jakarta : Rajawali.
- Zain Dan Milman Yusdi. 2010. *"Kamus Umum Bahasa Indonesia"*. Jakarta : Pustaka Sinar Harapan.