

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Setelah melalui berbagai tahapan meliputi kajian secara teoretis dan pengujian analisis hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa latihan *tricep extension* dapat memberikan peningkatan ketepatan *smash* sebesar 19 % pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 4 Kota Gorontalo. Hal ini dibuktikan dengan teori yang di ungkapkan oleh Bauchle dan Groves (1997:124) bahwa otot tricep membantu stabilitasi persendian siku dan dalam Batasan-batasan yang lebih kecil. Pengembangan dari otot ini membantu aktivitas-aktivitas yang membutuhkan suatu dorongan. Dan juga dibuktikan dengan hasil pengujian analisis pengaruh yaitu diperoleh t_{hitung} sebesar 8.09 dan nilai t_{tabel} pada $\alpha = 0,05$; $dk = n-1$ ($20-1=19$) diperoleh harga sebesar 1,73. Dengan demikian t_{hitung} lebih besar dari t_{daftar} ($t_{hitung}=8.09 > t_{daftar} = 1.73$). Berdasarkan kriteria pengujian bahwa tolak H_0 : jika $t_{hitung} > t_{daftar}$ pada $\alpha = 0,05$; $dk = n-1$. Dari hasil tersebut maka hipotesis penelitian telah terjawab dan diterima.

5.2 Saran

Melalui kesimpulan diatas, penulis memberikan saran untuk dapat dijadikan bahan pertimbangan selanjutnya. Saran iniantaralain :

- 5.1.1 Skripsi ini dapat dijadikan sebagai bahan referensi dalam penelitian selanjutnya untuk mengembangkan prestasi olahraga khususnya di Provinsi Gorontalo.
- 5.1.2 Bentuk latihan *tricep extension* dalam permainan bola voli bisa digunakan sebagai alternatif latihan dan skripsi ini bisa menjadi panduan pelaksanaan bentuk latihannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Atmasubrata, Ginanjar. 2012. *Serba Tahu Dunia Olahraga*. Dafa Publishing. Surabaya
- Baechle, Thomas R dan Barney R Groves. 1997. *Latihan Beban*. Terjemahan Razi Siregar. PT Raja Grafindo. Jakarta
- Erfian, Dedy Setyawan. 2013. *Pengaruh Latihan Memukul Bola Digantung Terhadap Ketepatan Smash Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli Di SMK Tunas Cawas Klaten*. Jurnal. FIK Universitas Negeri Yogyakarta
- Giriwijoyo, HYS Santosa dan Dikdik Zafar Sidik. 2013. *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga)*. PT Remaja Rosdakarya. Bandung
- Harunurrasyid. 2016. *Perbedaan Pengaruh Push Up Dan Isotonic Tricep Terhadap Kecepatan Smash Pada Pemain Bulu Tangkis Klub Pb Pancing Sleman*. Naskah Publikasi. Fakultas Ilmu Kesehatan. Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta
- Hapsoro, Riski Adi. 2013. *Hubungan Power Otot Tungkai, Kelincahan, dan Power Otot Lengan Terhadap Ketepatan Smash Semi Pada Atlet Putri Unit Kegiatan Mahasiswa Bola Voli Unnes Tahun 2012*. Jurnal. FIK. Universitas Negeri Semarang
- Harsono. 2017. *Kepelatihan Olahraga*. PT Remaja Rosdakarya. Bandung
- Husdarta, Jaja Sudarta., dan Eli Maryani. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta. Armico
- Kurniasih, Norma Dwi. 2013. *Pengaruh Latihan Beban Terhadap Hasil Servis Atas Pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Putra SMP Negeri 1 Mandiraja Kabupaten Banjarnegara*. Jurnal. FIK. Universitas Negeri Yogyakarta
- Kurniawan, Feri. *Buku Pintar Pengetahuan Olahraga*. Laskar Aksara. Jakarta Timur
- Noor, Mohd, dkk. 2011. *Keberkesanan Latihan Bebanan Terhadap Kekuatan Otot Tangan bagi Atlet Renang Sukma Johor*. Jurnal. Universiti Teknik Malaysia
- Muhadjir, dan Jaja Mujahid. 2011. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Erlangga. Bandung

- Mulyawati, Sirih Arum Sari. 2013. *Pengaruh Latihan Tricep Press Down dan Seated Rowing Terhadap Peningkatan Daya Tahan Otot Lengan Pada Atlet Panahan Di Kabupaten Klaten*. Naskah Publikasi. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Mylsidayu, Apta dan Febi Kurniawan. 2015. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Alfabeta. Bandung
- Nauli, Yandri. 2013. *Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Hasil Tolak Peluru*. Jurnal. FKIP Universitas Lampung
- Putra, Wahyu Sasangka. 2015. *Pengaruh Latihan Beban dengan Metode Pyramide System Terhadap Massa Otot Dada Member Fitness "Pesona Merapi Gym"*. Jurnal. FIK Universitas Negeri Yogyakarta
- Refiater, Ucok Hasian. 2012. *Hubungan Power Tungkai dengan Hasil Lompat Tinggi*. Jurnal. FIKK Universitas Negeri Gorontalo. Volume 5 nomor 3 Agustus 2012
- Rozy, Fakhrur. 2015. *Kontribusi Kecepatan Reaksi dan Koordinasi Matatangan Terhadap Ketepatan Pukulan Forehand Drive pada Permainan Tennis Meja*. Jurnal. FIK Universitas Negeri Yogyakarta
- Setiawan, Kalis Prima. 2016. *Pengaruh Latihan Beban Dengan Metode Set System Terhadap Kekuatan Otot, Hypertrophy Otot dan Fleksibilitas Members Fitness Center Club Arena Hotel Ibis Malioboro Yogyakarta*. Jurnal. FIK Universitas Negeri Yogyakarta
- Suarsana, I Made. 2013. *Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Ketepatan Smash Dalam Permainan Bola Voli Club Sigma Palu*. Jurnal. FKIP Universitas Tadulako. Volume 1, Nomor 3 Mei 2013 ISSN 2337 - 4535
- Warthadi, Nur Anugrah. 2012. *Weight Training Untuk Meningkatkan Power Otot Lengan Pitcher Softball*. Jurnal. Universitas Sebelas Maret