

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Dari hasil penelitian eksperimen yang telah dilakukan diketahui bahwa nilai $t_{hitung} = 4.78$ dan t_{tabel} pada $\alpha 0,05$; $dk = n - 1$ ($15 - 1 = 14$) ditemukan harga 2.98 dengan demikian t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($t_{hitung} = 4.78 > t_{tabel} = 2.98$). Berdasarkan kriteria pengujian, terima H_0 jika $t_{hitung} > t_{tabel}$. Jadi dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan plyometric double front jump terhadap ketetapan smash bola voli pada siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Kabila kabupaten bonebolango.

5.2 Saran

Dari hasil pembahasan dan kesimpulan peneliti mengemukakan saran sebagai berikut:

1. Kepada para siswa untuk lebih mengembangkan latihan plyometric double front jump agar tercipta siswa-siswa yang dapat bersaing baik ditingkat lokal, regional dan nasional.
2. Untuk mahasiswa olahraga jika ingin mengkaji dan meneliti kembali pengaruh latihan plyometric double front jump diharapkan mengambil sampel yang lebih detail.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Chu Donald. 1992.** Jumping Into Pliometrics, California : Leisure Press
Champaign, Illionis
- Arikunto S. 2006.** Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik, Ed Revisi VI.
Jakarta : PT Rineka Cipta
- Beutelstahl, Dieter. (2013).** Belajar Bermain Bola Volley. Bandung : Pionir Jaya
- Hadjarati, Hartono. 2009.** Pembinaan Klub Olahraga Karate oleh dinas Pemuda
dan Olahraga Kota Gorontalo
- Harsono. 2004.** Perencanaan Program Latihan. Bandung : UPI
- Jamalong, Ahmad & Asry Syam. 2014.** Teknik dasar permainan sepak takraw,
Yogyakarta : Ombak
- Kurniawan, Feri. 2011.** Buku Pintar Olahraga. Jakarta : Laskar Askara
- Kurniawan, Feri. 2012.** Buku Pintar Pengetahuan Olahraga. Jakarta : Niaga
Swadaya
- Lubis, Johansyah. 2013.** Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan. Jakarta :
PT. Raja Grafindo Prasada.
- Masri'an, dkk. 2014.** Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan untuk
SMP/MTs Kelas VII. Jakarta : Erlangga
- Mylsidayu, Apta & Febi Kurniawan. 2015.** Ilmu Kepelatihan Dasar, Bandung :
Alfabeta

Nala Ngurah, 1998. Pelatihan Fisik Olahraga. Denpasar : UDAYANA

Pomatahu, Aisa. 2008. Ilmu Kesehatan Olahraga. Gorontalo

Pujo Broto, Danang. 2015. Pengaruh Latihan Plyometrics terhadap Power Otot Tungkai Atlet Remaja Bola Voli. Artikel : UNY

Radcliffe JC & Farentinos RC. 1985. Plyometrics Explosive Power Training 2nd ed. Champaign, Illionis : Human Kinetics Published, Inc

Rahmani, Mikanda. 2014. Buku Super Lengkap Olahraga. Jakarta : Niaga Swadaya

Suarsana, I made. 2013. Pengaruh Latihan kekuatan otot lengan terhadap ketepatan smash dalam permainan bola voli. Jurnal. Jurusan Penjaskesrek FKIP Universitas Tadulako

Sutanto, Teguh. 2016. Buku Pintar Olahraga. Yogyakarta : Pustaka Baru Press.

Sugiyono. 2016. Metode Penelitian Pendidikan, Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung : Alfabeta

Sugiyono. 2011. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung : Alfabeta

Sujarweni, V. Wiratna. 2014. Metode Penelitian : Lengkap, Praktis, dan Mudah Dipahami. Yogyakarta : Pustaka Baru Press