

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Setelah dilakukan observasi dan dianalisis melalui praktek serta dukungan kajian teoretis dari para ahli maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *Squat Jump* terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai dan ketepatan servis dalam permainan sepak takraw PPLP Provinsi Gorontalo.

Latihan *Squat Jump* merupakan salah-satu bentuk latihan *plyometric* yang memiliki peran untuk melatih otot yang memungkinkan tercapai suatu kekuatan dalam peningkatan daya ledak otot tungkai, hinganya dengan penerapan bentuk latihan *Squat Jump* yang terprogram ini dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai dengan baik.

Jika terjadi peningkatan otot tungkai maka otomatis gerakan-gerakan yang memerlukan kekuatan otot akan meningkat pula, maka dengan adanya penerapan latihan *Squat Jump* maka ketepatan servis dalam permainan sepak takraw mengalami peningkatan yang signifikan. Hal ini dapat dibuktikan dengan analisa pengolahan data baik uji normalitas dan homogenitas data yang menjadi prasyarat pengujian data, selain itu terjawab sudah dengan pengujian hipotesis terjawab dan dapat diterima yaitu terdapat pengaruh latihan *Squat Jump* terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai dan ketepatan servis dalam permainan sepak takraw PPLP Provinsi Gorontalo.

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 *Squat Jump* dalam permainan sepak takraw untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai.
- b. Perlunya penerapan bentuk latihan *Squat Jump* dalam permainan sepak takraw untuk peningkatan ketepatan servis.
- c. Perlunya rancangan program latihan yang baik dalam penerapan bentuk latihan *Squat 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

- Achmad Sofyan Hanif, 2015. *Kepelatihan Dasar Sepak Takraw*, Jakarta: PT. Bumi Timur Jaya.
- Arikunto, Suharsimi, 2010. *Prosedur Penelitian*. Yogyakarta: Rineka Cipta.
- Bompa, T.O. 1994. *Periodization Theory and Methodology of Training*. York University: Human Kinetics.
- Chu D. (1994). *Jumping Into Pliometric* Journal of Sport Science and Medicine.
- Darwis, Ratinus.,& Basa, Penghulu. 1992. *Olahraga Pilihan Sepak Takraw*. Jakarta, Depdikbud Ditjen Dikti P2LPTK
- Fouzee H.A,1989. Sepak Takraw. Malaysia : Siri Maju SDN. BHD.
- Ghozali, 2006. Analisis multivariat. Semarang : UNDIP Press
- Hadi, Sutrisno, 2004. *Statistik*. Yogyakarta: Andi Yogyakarta.
- Hadjarati Hartono, 2009. *Dasar-Dasar Kepelatihan*. Universitas Negeri Gorontalo.
- Harsono. 1992. *Prinsip-prinsip Kepelatihan*. Jakarta: KONI Pusat. Pusat pendidikan dan Penataran.
- Nurhasan, (2011) *Tips Praktis Menjaga Kebugaran Jasmani*, Gresik: Abil Pustaka.
- Radcliffe dan Farentinos. 2002. *Plaiometrik Untuk Meningkatkan Power*.Terjemahan oleh Furqon dan Doewes. 2002. Surakarta. Program Pasca Sarjana Universitas Sebelas Maret.
- Ruskin. 2014. *Pendidikan Jasmani dan Strategi Belajar Renang*. Gorontalo:Universitas Negeri Gorontalo Press
- Sajoto, Moch. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*, Jakarta.
- Suharno, H. P. 1992. *Metodik Melatih Permainan Bolavoli*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Suhud, Muhamad. *Sepak Takraw*. Jakarta: Balai Pustaka, 1986.
- Sukadiyanto. (2002). *Teori Dan Metodologi Melatih Fisik Tennis*.Yogyakarta: FIK UNY.

Sulaiman, 2008. *Sepak Takraw*. Semarang : UNNES Press.

Tola, Ismail. *Penuntun Mengajar dan Melatih Sepak Takraw*. Ujung Pandang: FPOK IKIP Ujung Pandang, 1988).

Widiastuti, 2011. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.