

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut : Nilai rata-rata tes awal adalah 8 dan nilai rata-rata tes akhir meningkat jadi 10,5. Dan setelah di uji normalitas data tes awal dan tes akhir berdistribusi normal. Dan terakhir dilakukan pengujian hipotesis dengan hasil pre-test dan post-test menunjukkan harga t_{hitung} sebesar 5,95. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t_{daftar} atau $t_{(0,995)(5)} = 4,03$. Ternyata harga t_{hitung} telah berada di dalam daerah penerimaan H_A . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_A diterima dan tidak dapat menerima H_0 . Jadi dapat disimpulkan bahwa Metode Latihan *Plyometric Double Front Jump* dapat Meningkatkan Ketepatan Smash Sepak Takraw Pada Atlet PPLP Di PPLP Kota Gorontalo.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka implikasi dari kesimpulan tersebut dikemukakan saran sebagai berikut:

1. Untuk para Atlet Sepak Takraw di PPLP Kota Gorontalo agar kiranya dapat menerapkan Metode Latihan *Plyometric Double Front Jump* untuk meningkatkan Ketepatan Smash Sepak Takraw.
2. Untuk peneliti Selanjutnya diharapkan dapat meneliti penerapan metode latihan *Plyometric Double Front Jump* untuk sepak takraw dan cabang olahraga lain yang membutuhkan power otot tungkai.

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
- Bompa, T.O. (1994).** Theory and Metodologi of Training. The Key to Athletic
Peformance, 3th Edition. Dubuque IOWA: Kendalhunt Publishing
Company
- Costill D.L. 1994.** Physiology of Sports and Exercise Human Kinetics. USA.
Human Kinetics Publishers
- Hadjarati, Hartono. 2009.** Pembinaan Klub Olahraga Karate oleh dinas Pemuda
dan Olahraga Kota Gorontalo
- Harsono. 2004.** Perencanaan Program Latihan. Bandung : UPI
- 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

- 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