

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Setelah dilakukannya observasi dan dianalisis melalui praktek serta dukungan kajian teoritis dari para ahli maka dapat disimpulkan bahwa terdapat Pengaruh latihan *Plyometric Knee Tuck Jump* terhadap kemampuan *power* otot tungkai dalam permainan sepak bola Melalui kesimpulan di atas, penulis memberikan saran untuk dapat dijadikan bahan pertimbangan selanjutnya. Saran ini antara lain :

- a. Perlunya penerapan latihan *Plyometric Knee Tuck Jump* dalam olahraga sepak bola
- b. Untuk melatih *Power* dapat diberikan bentuk-bentuk latihan yang mengarah pada pada komponen fisik yang dilatih.
- c. Perlunya rancangan program latihan yang baik dalam penerapan latihan 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

- Furqon M.** (1995) *Teori Umum Latihan*. Sebelas Maret University Press. Surakarta.
- Indasari Lulur, Yoda Iketut, Gede Doddy Tisna.** (2016) *Pengaruh Pelatihan Alternate Leg Bound Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Dan Waktu Reaksi*. e-Journal Universitas Pendidikan Ganesha Jurusan Ilmu Keolahragaan (Volume 1 Tahun 2016).
- Indrayana Boy.** (2012) *Perbedaan Pengaruh Latihan Interval Training Dan Fartlek Terhadap Daya Tahan Kardiovaskuler Pada Atlet Junior Putra Taekwondo Wild Club Medan*. Cerdas Sifa, Edisi No.1. Mei – Agustus 2012
- Isaac dan Michael.** <http://www.datakampus.com/2017/06/cara-menentukan-ukuran-sampel>
- Kurniawan, F.** (2012) *Buku Pintar Pengetahuan olahraga*, Jak-tim: PT Laskar Askara.
- Lubis Johansyah** (2015) *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*.
- Muhammad.** (2015) *Pengaruh Pelatihan Plyometric Depth Jump Terhadap Peningkatan Kecepatan Gerak Dan Explosive Power Otot Tungkai*. sains Riset Volume V No.1 Maret 2015.
- Muhammadiyah.** (2015) *Pengaruh Metode Latihan Lari Percepatan Dan Lari Interval Terhadap Keterampilan Bermain Sepak Bola*. Jurnal Magister Administrasi Pendidikan Vol 3.2015.
- Muhaimin Lubis Haslan, Sulastri Delmi, Afriwardi.** (2014) *Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Ketahanan Kardiorespirasi, Kekuatan dan Ketahanan Otot dan Fleksibilitas pada Mahasiswa Laki-Laki Jurusan Pendidikan Dokter Universitas Andalas*. Jurnal Kesehatan Andalas. 2015
- Maksum, A.** (2009). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: UNESA Press.
- Mylsidayu A dan Kurniawan F.** (2015) *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Alfabet.Bandung.
- Purnama Fitri Diah.** (2015) *Pengaruh Latihan Half Squat Jump Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Punggung Bawah Pada Atlet Taekwondo Putra*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.

- Rachman Aryadi.** (2014) *Pengaruh Latihan Squat Dan Leg Press Terhadap Strength Dan Hypertrophy Otot Tungkai.* Jurnal Multilateral, Volume 13, No. 2 Desember 2014
- Santosa Wahyu Dwi.** (2015) *Pengaruh Pelatihan Squat Jump Dengan Metode Interval Pendek terhadap Daya ledak (Power) Otot Tungkai.* Jurnal Kesehatan Olahraga Vol 3. Nomor 1 Tahun 2015 halaman 158-164
- Saifu.** (2011) *Pengaruh Metode Latihan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Lari SELAMI IPS Edisi Nomor 34 Volume 1 Tahun XVI Desember 2011 ISSN 1410-2323 .*
- Saiful Anwar** (2013) *Metode Latihan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap kemampuan tendangan jarak jauh.* *Journal of Physical Education, Health and Sport.*
- Suratmin dan Panca Adi I putu.** (2016) *Penerapan Metode Pelatihan Pliometrik Dalam Meningkatkan Power Otot Tungkai Atlet Pplm Bali.* *Journal of Physical Education, Health and Sport.*
- Widiastuti.** (2017) *Tes Dan Pengukuran Olahraga.* RajaGrafindo Persada. JAKARTA
- Yama Ardika I Md, Kanca I Nym, Sudarmada I Nym.** (2015) *Pengaruh Circuit Training Terhadap Kelincahan Dan Daya Ledak Otot Tungkai.* e – journal jurnal IKOR Universitas Pendidikan Ganesha Jurusan Ilmu Keolahragaan ( Volume II Tahun 2015)