

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Setelah hasil analisis data pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya maka dapat di simpulkan bahwa hipotesis yang berbunyi “Pengaruh latihan jump box plyometrik terhadap kemampuan power otot tungkai pada atlit basket putri team B’queen kabupaten Gorontalo” Dapat di terima.

Bentuk latihan plyometrik jump to box dapat memberikan kontribusi dalam kemampuan vertical jump pada power otot tungkai dengan maksimal. Hal ini di pengaruhi oleh hasil yang di lakukan setelah eksperimen, dalam hal ini dapat di katakana bahwa latihan plyometrik dapat memberikan pengaruh yang baik terhadap power otot tungkai.

5.2 Saran

Dengan memperhatikan hasil pembahasan dan simpulan di atas dalam kesempatan ini peneliti sekaligus sebagai penulis akan memberikan saran yang kiranya dapat di jadikan pegangan dalam menjalankan tugas :

1. Untuk meningkatkan kemampuan power otot tungkai sangat tepat di gunakan latihan jump box plyometrik maka di harapkan kepada guru penjaskes maupun pelatih agar dapat menggunakan latihan jump box plyometrik dalam kegiatan latihan diluar jam sekolah
2. Bentuk latihan plyometrik diharapkan dapat di lakukan oleh atlet secara berkelanjutan walaupun tidak dalam pengawasan guru atau pelatih maupun orang tua atlit diluar latihan. Karena bentuk latihan ini di samping memberikan dampak positif terhadap kemampuan melakukan dalam meningkatkan power otot tungkai serta kemampuan dasar yang harus dimiliki oleh seseorang atlit yang berprestasi dalam olahraga.

3. Bagi pelatih hendaknya menyiapkan perencanaan atau program pelatihan mulai dari program mingguan bulanan dan tahunan. Disamping itu pula, hendaknya memberikan waktu lebih banyak dari proses pelatihan, sehingga dengan demikian keterlibatan aktif atlet/siswa lebih dominan dibandingkan aktivitas pelatih. Disamping itu selain memperhatikan model pelatihan yang di gunakan hendaknya seorang pelatih perlu memperhatikan faktor-faktor lain diluar keterampilan bermain bola basket sebagai bagian dari atlit yang turut berkontribusi pada hasil pelatihannya.
4. Bagi atlit, di harapkan mempunyai kesadaran untuk berlatih secara serius dan berkesinambungan sehingga hasil keterampilan bermain bola basket yang di peroleh dapat lebih baik.
5. Bagi peneliti yang lain, untuk lebih meyakinkan temuan-temuan dalam penelitian ini, perlu kajian yang lebih mendalam dengan melakukan penelitian pada cabang olahraga lain maupun bentuk, model dan metode latihan lain, sehingga benar-benar memberikan sumbangan bagi pendidikan khususnya dibidang olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- A, Saiful. S, Nurhayati. Suprayitno. 2019. Pengaruh Metode Pembelajaran Dan Persepsi Kinestetik Terhadap Hasil Belajar Lay Up Bola Basket. *Pedagogik Olahraga*. 5(1): 28.
- Azhar. 2015. *Pengaruh Latihan Lompat, Jingkat Dan Langkah Terhadap Hasil Lompat Jauh Siswa SMP Negeri 1 Peusangan Kabupaten Bireun*. Aceh. *Jurnal Administrasi Pendidikan Pascasarjana Universitas Syiah Kuala*. Vol 3. No 1
- Edwan , Ari Sutisyana , Bogy Restu Ilahi. 2017. *Pengaruh Metode Latihan Plyometric Terhadap Kemampuan Jumping Smash BolaVoli Siswa Ekstrakurikuler SMPN 1 Bermani Ilir Kabupaten Kepahiang*. Bengkulu. Universitas Bengkulu. *Jurnal ilmiah pendidikan jasmani*. Vol 1. No 1
- Fatahilah. A. 2018. *Hubungan Kelincahan Dengan Kemampuan Dribbling Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket*. *Gelandang Olahraga*. 1(2): 14.
- F, Febina. Mulyana, D. 2018. *Implementasi Latihan Loose Hands Drill Dan Step Back Drill Terhadap Speed Bat Hasil Pukulan Pada Cabang Olahraga Softball*. *Kepelatihan Olahraga*. 10(1): 45
- Jaya,M.K , Dede Rohmat. 2019. *Perbandingan Latihan Plyometric Jump to Box dan Knee Tuck Jump terhadap Peningkatan Muscle Power pada Atlet Dayung Rowing*. Jawa Barat. *Pendidikan olahraga kesehatan. Jurnal kepelatihan*. Vol 11. No 1

Mahardika, W. 2014. *Pedagogi Dalam Olahraga Bola Basket*. Ilmiah Spirit. 14(3): 17

M, Fajar Arie. Budiningsih, M. 2017. *Model Latihan Smash Pada Cabang Olahraga Bulutangkis Untuk Atlet Ganda*. Gladi Jurnal Ilmu Keolahragaan. 8(2): 48

M, Ketut. R, Setya. Soenyoto, T. 2016. *Metode Latihan Plyometrics Dan Kelentukan Untuk Meningkatkan Power Otot Tungkai Dan Hasil Lay Up Shoot Bola Basket*. Physical Education Health and Sport. 5(1): 25

M, Sitti. 2019. *Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Pergelangan Tangan Terhadap Kemampuan Lay Up Bole Basket Pada Siswa Putra Smp Negerti 1 Kelumpang*. Ilmiah Pendidikan. 7(2): 266.

Pembayun,D.L , Once Wiriawan , Hari Setijono. 2018. *Pengaruh Latihan Jump To Box, Depth Jump Dan Single Leg Depth Jump Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Tungkai Dan Power Otot Tungkai*. Jawa Timur. Jurnal sportif. Vol 4. No 1

Perikles,E.Y , Edy Mirtato , Nur Hasan. 2016. *Pengaruh Latihan Jump To Box, Front Box Jump, dan Depth Jump Terhadap Peningkatan Explosive Power Otot Tungkai dan Kecepatan*. Jawa Timur. Universitas Negeri Surabaya. Jurnal media ilmu keolahragaan Indonesia. Vol 6. No 1.

Priyanto. 2014. *Latihan Shooting Free Throw Menggunakan Modifikasi Bola*. Media Ilmu Keolahragaan Indonesia. 4(1): 22-23

S, Nugroho. Lismadiana. 2016. *Manajemen Program Latihan Sekolah SepakBola (SSB) Gama Yogyakarta*. Keolahragaan. 4(1): 101.

Soemardiawan. 2017. *Efektifitas Metode Latihan Multiple Box To Box Jump With Single Leg Landing Terhadap Power Otot Tungkai Pada Pemain Putsal SMAN 1 Gunungsari Tahun 2017*. Nusa Tenggara Barat. Pendidikan olahraga dan kesehatan FPOK IKIP Mataram. Vol 3. No 2

U, Mulyo. Kartiko, DC. 2015. *Pengaruh Pemberian Rewart Terhadap Hasil Belajar Shooting Bola Basket*. Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. 3(2): 473

Yusmawati. 2014. *Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lay-Up Bola Basket*. Physical Education Health and Sport. 1(2): 48