

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Setelah hasil analisis data pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang berbunyi “ Pengaruh latihan plyometrik jump to box terhadap kemampuan tinggi raihan block dalam permainan bolavoli siswa putra kelas VIII SMP Negeri 8 Kota Gorontalo” Dapat diterima.

Bentuk latihan plyometrik jump to box dapat memberikan kontribusi dalam kemampuan melakukan tinggi raihan block dengan maksimal. Hal ini dipengaruhi oleh hasil yang dilakukan setelah eksperimen, dalam hal ini dapat dikatakan bahwa latihan plyometrik jump to box dapat memberikan pengaruh yang baik terhadap kemampuan melakukan tinggi raihan block.

#### **5.2 Saran**

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

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

3. Kepada sekolah, : Kualitas pelatihan seseorang pelatih sangat penting karena ia menjadi ujung tombak terjadinya perubahan dari sebelum bisa menjadi bisa, dari sebelum menguasai menjadi menguasai, dari sebelum mengerti menjadi mengerti melalui proses pembinaan maupun pelatihan. kenyataan menunjukkan bahwa sebagian kecil pelatih bukan berlatar belakang ilmu keolahragaan. Ilmu kepelatihan selama ini mereka terapkan hanya semata-mata didapat dari upaya mencari tahu sendiri atau belajar dari pengalaman dilapnagn. Oleh karenanya sangat penting bagi institusi yang terkait untuk meningkatkan kualifikasi tenaga Pembina dan pelatih melalui pendidikan berkelanjutan maupun pelatihan. Dengan tenaga yang profesional diharapkan akan member kontribusi yang positif pada hasil pelatihan maupun pembinaan atlet.
4. 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 bolvoli sebagai bagian dari siswa yang turut berkontribusi pada hasil pelatihannya.
5. Bagi siswa, di harapkan mempunyai kesadaran untuk berlatih secara serius dan berkesinambungan sehingga hasil keterampilan bermain bolavoli yang di peroleh dapat lebih baik
6. 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

- Achnad,I.Z. 2016. *Hubungan Antara Power Tungkai, Koordinasi Mata tangan, Dan Rasa Percaya Diri Dengan Hasil Keterampilan Open Spike BolaVoli* .Jawa Barat. Universitas Singaperbangsa Karawang. Jurnal pendidikan jasmani, kesehatan dan rekreasi. Vol 4. No 1
- Arrahman,Zulbahri.2017.Pengaruh Latihan Depth Jump Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Atlet BolaVoli. Riau. Universitas Pasir Pengaraian. Jurnal pendidikan rekomania. Vol 2. No 3
- 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
- Dimiyati Ahmad. 2016. *Keterampilan Jumping Service: Hubungan Antara Daya Ledak Otot Lengan, Koordinasi Mata-Tangan, Dan Rasa Percaya Diri*. Jawa Barat. Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. JURNAL PENDIDIKAN UNSIKA. Vol 4. No 2
- 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
- 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
- Mubarrok,M , Sapto Adi. 2017. *Pengaruh variasi latihan squat terhadap peningkatan power otot tungkai pada permainan bola voli putri*. Jawa Timur. Fakultas ilmu olahraga. Indonesia performance journal. Vol 1. No 2

- Mu'arifuddin, M.A. 2018. *Pengembangan Model Latihan Pasing Bawah Klub BolaVoli IKIP Budi Utomo Malang*. Jawa Timur. Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi. Jurnal sportif. Vol 4. No 2
- 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.
- Pranopik, M.R. 2017. *Pengembangan Variasi Latihan Smash BolaVoli*. Sumatra Utara. Jurnal prestasi. Vol 1. No 1
- 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
- Sumaryoto, Soni Novembri. 2017. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Jakarta. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Syaleh, Muhammad. 2017. *Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Servis Atas Bola Voli Melalui Media Pembelajaran Lempar Pukul Bola Kertas Pada Siswa Kelas VII SMP*. Sumatra Utara. Sekolah tinggi olahraga kesehatan bina guna Medan. Jurnal prestasi. Vol 1. No 1
- Wibawa, Raka, Ngurah Sudiarta, Ngurah Adi Santika. 2017. *Pelatihan Plyometrics Knee Tuck Jump 5 Repetisi 5 Set Meningkatkan Daya Ledak Otot Tungkai Siswa Kelas X Jurusan Multimedia Dan Lukis Tradisi SMK Negeri 1 Sukawati Gianyar Tahun Pelajaran 2015/2016*. Bali. Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP PGRI Bali. Jurnal pendidikan kesehatan rekreasi. Vol 1. No –

Yusmar, Ali. 2017. *Upaya Meningkatkan Teknik Permainan Bola Voli Melalui Modifikasi Permainan Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Kampar*. Riau. FKIP Universitas Riau. Vol. 1. No. 1.

Zakaria, Gumilar, Deni Mudian. 2018. *Pengaruh Latihan Plyometrik Jump To Box Terhadap Peningkatan Power Tungkai Siswa Kelas X Pada Permainan Bola Voli*. Jawa Barat. Jurnal ilmiah FIKP Universitas Subang. Vol 4. No 1