

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa :Terdapat pengaruh latihan *Lateral Cone Hops dan Front Cone Hops* terhadap peningkatan Power Otot Tungkai pada siswa putra SMP Negeri 12 Kota Gorontalo.

Dari hasil pengujian *pre-test* dan *post –test* kelompok *Lateral Cene Hops* menunjukkan harga t hitung sebesar 2.63, sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t daftar sebesar 1.83. Ternyata harga t hitung lebih besar dari t daftar/table atau harga t hitung telah berada di luar daerah penerimaan Ho, sehingga dapat disimpulkan bahwa Ha diterima dan menolak Ho. Jadi dapat disimpulkan bahwa latihan *lateral cone hops* memiliki pengaruh terhadap peningkatan power otot tungkai pada siswa.

Sedangkan dari hasil pengujian *pre-test* dan *post-test* kelompok *Front Cone Hops* menunjukkan harga t hitung sebesar 9,97. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t daftar/table sebesar 1.83. Ternyata harga t hitung lebih besar dari t daftar/table atau t hitung telah berada diluar daerah penerimaan Ho, sehingga dapat disimpulkan bahwa Ha diterima dan menolak Ho. Jadi kesimpulannya ialah latihan *Front Cone Hops* memiliki pengaruh terhadap peningkatan terhadap power otot tungkai pada siswa.

#### **5.2 Saran**

Dalam kesempatan ini peneliti sekaligus sebagai penulis akan memberikan saran yang kiranya dapat dijadikan pegangan dalam menjalankan tugas:

1. Kepada pihak sekolah, kualitas pelatihan seseorang pelatih sangat penting karena ia menjadi ujung tombak terjadinya perubahan dari sebelum bisa menjadi bisa, dari belum menguasai menjadi menguasai, dari belum mengerti menjadi mengerti melalui proses pembinaan maupun pelatihan. Kenyataan menunjukkan bahwa mayoritas 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 dilapangan. Oleh karenanya sangat penting bagi intstitusi yang terkait untuk meningkatkan kualifikasi tenaga pembina dan pelatih melalui pendidikan berkelanjutan maupun pelatihan. Dengan tenaga yang professional diharapkan akan member kontribusi yang positif pada hasil pelatihan maupun pembinaan siswa.

2. Bagi guru/pelatih hendaknya menyiapkan perencanaan atau program pelatihan mulai dari program mingguan bulanan dan tahunan. Disamping itu pula, hendaknya memberikan waktu lebih banyak dalam proses pelatihan, sehingga dengan demikian keterlibatan aktif siswa lebih dominan dibandingkan aktivitas pelatih. Disamping itu selain memperhatikan model pelatihan yang digunakan hendaknya seorang pelatih perlu memperlihatkan faktor-faktor lain diluar daya ledak power otot tungkai dan kecepatan lari sebagai bagian dari diri siswa yang turut berkontribusi pada hasil pelatihannya.
3. Bagi siswa, diharapkan mempunyai kesadaran untuk berlatih secara serius dan berkesinambungan sehingga hasil kemampuan yang diperoleh dapat lebih baik lagi
4. Bagi peneliti yang lain, untuk lebih menyakinkan temuan-temuan dalam penelitian ini, diperlukan 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

- Arikunto. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta. Rineka Cipta
- Bompa, Tudor O. 1990. *Theory and Metodology of Training*. Dubuque, Iowa: Kendall Hunt Publishing Company.
- Chu, Donald A. 1992. *Jumping Into Plyometrics*. California: Leisure Press Champaign, Illions.
- Feri Kurniawan 2012. *Buku Pintar Pengetahuan Olahraga*. Jakarta: Laskar Askara
- Harsono. 1998. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Choacing*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Dirjendikti.
- Irfandi 2015. *Pengembangan Model Latihan Sepak Bola dan Bola Voli*. Yogyakarta:CV Budi Utama
- Maksun. 2009. *Metode Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya. Universitas Negeri Surabaya.
- M. Furqon H & Muchsin Doewes. 2002. *Pliometrik untuk Meningkatkan Power*. Surakarta: Program Studi Ilmu Keolahragaan Program Pasca Sarjana UNS.
- M. Sajoto. 1995. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Made Yuli Astiti. 2014. *Pengaruh Pelatihan Lateral Cone Hops Dan Depht Jump Terhadap Power Otot Tungkai*. *Jurnal, Ikor Universitas Pendidikan Ganesha Jurusan Ilmu Keolahragaan (Volume II Tahun 2014)*. <http://www.bodybuilding.com/exercises/detail/view/name/lateral-cone-hops>. Akses 30 Januari 2017.
- Nossek, Josef. 1982. *General Theory of Training*. Lagos : National Institute for Sports.
- Sadoso Sumosardjuno. 1990. *Pengetahuan Praktis Kesehatan dalam Olahraga 2*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Sarwono dan Ismaryati. 1993. Laporan Hasil Penelitian. *Program Metode Kombinasi Latihan Sirkuit Pliometrik Berat Badan dan Waktu Reaksi Terhadap Kelincahan*. Surakarta: FKIP UNS.

Suharno HP. 1985. *Ilmu Coaching Umum*. Yogyakarta : Yayasan STO.  
Tri Hadi Karyono. 2011. *Pengaruh Metode Latihan dan Power Otot Tungkai Terhadap Kelincahan*.[file:///C:/perpustakaan.uns/Users/ACER/Downloads/5031%20\(1\).pdf](file:///C:/perpustakaan.uns/Users/ACER/Downloads/5031%20(1).pdf). Akses 30 Januari