

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

Setelah dilakukan observasi dan dianalisis melalui praktek serta dukungan kajian teoretis dari para ahli maka dapat disimpulkan bahwa pengaruh latihan *single leg speed hop* terhadap *power* otot tungkai atlet bola voli putra Klub Gihang Start Kabupaten Bolaang Mongondow Utara.

#### 5.2 Saran

Melalui kesimpulan di atas, penulis memberikan saran untuk dapat dijadikan bahan pertimbangan selanjutnya. Saran ini antara lain :

- a. Perlunya penerapan latihan *single leg speed hop* pada cabang olahraga bola voli khususnya meningkatkan *power* otot tungkai. Semakin besar otot tungkai maka akan menciptakan tolakan yang tinggi guna melakukan keterampilan *jump servis smash* serta melakukan *block*.
- b. Perlu adanya rancangan program latihan yang baik tersusun rapi baik memperhatikan volume, set dan repetis latihan sehingga apa yang diharapkan tercapai.
- c. Selama pelaksanaan latihan *single leg speed hop* sebaiknya memperhatikan kesiapan tubuh yaitu salah-satunya melakukan pemanasan yang baik serta tidak melupakan *colling down* setelah berakhir latihan inti. Hal ini dimaksudkan agar terhindar dari cedera serta proses pelaksanaan selanjutnya akan jauh lebih baik lagi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aip Syarifuddin dan Muhadi.1992/1993.** *"Pendidikan Jasmani dan Kesehatan"*. Jakarta : Depdikbud.
- Amung Ma'mun dan Toto Subroto. 2001.** *Penedekatan Keterampilan Taltis Dalam Permainan Bolavoli*. Departemen Pendidikan Nasional : Jakarta
- Ambarukmi, D. A. dkk. 2007.** *Pelatihan Pelatih Fisik Level I*. Deputi Bidang Peningkatan Prestasi dan IPTEK Olahraga. Kemenpora.
- Arikunto. 2006.** *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Penerbit Rineka Cipta.
- Barbara L.Viera, dkk. 2000.***Bola Voli Tingkat Pemula*. Jakarta. Raja Grafindo Persada.
- Boni Robinson. 1997 .***Bola Voli Bimbingan Petunjuk Teknik Bermain*. Semarang. Dahana Prize
- Bompa,T.O.2003.***Serious Strength Training*. Champaign.
- Chu, D. A. & Myer, G.D. 2013.** *Plyometrics*. Unites States Of American: Human Kinetic.
- Chu D. A. 1992.** *Jumping inti plyometrics*. Illinois: Human Kinetics.
- Dieter Beutelsathl. 1998.***Belajar Bermain Bola Voli*.Bandung.Pioner Jaya.
- Ery Pratiknyo. 2010.** *Tes pengukuran dan evaluasi olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Furqon, M. & Doewes, M. 2002.** *Plyometrik untuk meningkatkan power (terjemahan)*. Program Pasca Sarjana UNS: Surakarta
- Harsono. 2010.** *Latihan Kondisi fisik*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti PPLTK.

- Irawadi. 2011.** *Kondisi Fisik dan Pengukuran.* Padang : UNP
- Muhajir. 2004.***Pendidikan Jasmani Teori Dan Praktek SMA.*Erlanga.
- M. Yunus. 1992.** *Olahraga Pilihan Bola Voli.* Depdikbud, Dikti.FIK.UNY
- Nuril Ahmadi. 2007.** *Panduan Olahraga Bola Voli.* FIK.UNY
- Pack, Philip E. 2007.** *Anatomi dan Fisiologi.* New York: Pakar Raya Karyaana  
Pustaka.
- Pebriadi. 2016.** “*Rekayasa Perangkat Lunak Pemesanan Tiket Bioskop Berbasis Web*”. Jurnal TEKNOIF Vol. 4 No. 2.
- Pranatahadi. 2007.** *Pedoman Pelatihan Bola Voli Nasional.* Yogyakarta: FIK  
UNY.
- Radcliffe, J., & Farentinos, R. 1985.** *Hight-powered plyometrics.* Human  
Kinetis.
- Suharno, H.P. 1983.** *Dasar-dasar Permainan Bola Voli.* Jakarta: Yayasan STO.
- Sukadiyanto. 2010.** *Konsep dasar latihan fisik.* Yogyakarta: UNY.
- Widiastuti. 2011.** *Tes dan Pengukuran Olahraga.* Jakarta : PT BumiTimur Jay