

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pengujian hipotesis maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Terdapat hubungan antara power otot tungkai dengan kemampuan *smash* dalam olahraga bola voli pada mahasiswa Semester 1 Prodi Pendidikan Keperawatan Olahraga UNG.
2. Terdapat hubungan panjang tungkai dengan kemampuan *smash* dalam olahraga bola voli pada mahasiswa Semester 1 Prodi Pendidikan Keperawatan Olahraga UNG.
3. Terdapat hubungan bersama antara power otot tungkai dan panjang tungkai dengan kemampuan *smash* dalam olahraga bola voli pada mahasiswa Semester 1 Prodi Pendidikan Keperawatan Olahraga UNG.

5.2 Saran

Dengan memperhatikan hasil pembahasan dan kesimpulan di atas, maka perlu dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Perlunya power otot tungkai yang baik dalam olahraga bola voli guna meningkatkan kualitas bermain khususnya teknik dalam bola yang membutuhkan jumping seperti teknik jumping service, blocking dan smash
2. memiliki tungkai yang panjang menjadi salah satu syarat faktor antropometri seorang pemain bola voli karena mendukung tinggi badan pemain.
3. Agar mendapat kemampuan *smash* dalam hal ketepatan pada sasaran yang dituju perlunya meningkatkan tingkat power otot dan panjang tungkai. power otot dan panjang tungkai sangat membantu dalam menentukan sasaran smash pada ruang kosong daerah lawan.
4. Perlunya meningkatkan bentuk-bentuk latihan kondisi fisik yang berkaitan erat dengan power otot tungkai dalam bola voli.

DAFTAR PUSTAKA

- Arnitayani Ni Made., 2016. *Pengaruh Pelatihan Scissor Jump Dan Quick Leap Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai.*, Singaraja : e-Journal IKOR Universitas Pendidikan Ganesha.
- Atmasubrata Ginanjar.,2012., *Serba Tahu Dunia Olahraga.*, DAFA PUBLISHING : Surabaya.
- Chandra Sodikin, Dkk. 2010. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta : PT Arya Duta.
- Hanafi Suriah. 2010. Efektifitas Latihan Beban dan Latihan Pliometrik Dalam Meningkatkan Kekuatan Otot Tungkai dan Kecepatan Reaksi. Makasar : Jurusan Pendidikan Olahraga FIK Universitas Negeri Makassar.
- Hidayat Yusup, sindhu Cindra Bumi dan rizal Alamsyah., 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*, untuk SMA/MA/SMK Untuk Kelas X., Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional : Jakarta.
- Isnaini Faridha,Dkk. 2010. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta : Mediatama.
- IAAF.2013.*Peraturan Lomba Atletik.*,PB PASI Jl. Asia-Afrika : Jakarta
- I Kadek Darmadi, I Ketut Suidiana, Gede Doddy Tisna.,2016. Pengaruh Pelatihan *Quick Leap* Dan *Side Jump Sprint* Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai.,Singaraja : e-Journal IKOR Universitas Pendidikan Ganesha.
- James, C. Radcliffe dan Robert, C. Farentinos., 2002. Plaiometrik untuk meningkatkan power (Terjemahan M. Furqon H, dan Muchsin Doewes). Surakarta. : Pasca Sarjana Universitas Sebelas Maret.
- Lumintuarso, Ria. 2013. Teori Kepelatihan Olahraga. LANKOR.
- Maksum, Ali. 2009. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. FIK; UNES
- Muhajir dan Sutrisno Budi.,2014. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan* untuk SMP/MTs Kelas VII,. Pusat Pembukuan, Kemntrian Pendidikan Nasional : Jakarta.
- Muhajir.,2016. Revisi Buku Guru *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan* untuk SMP/MTs Kelas VII,. Pusat Pembukuan, Kemntrian Pendidikan Nasional : Jakarta.
- Nurhuda Hilman dan Kusumawati Mia.,2010. Arena Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SMP/MTS Kelas IX. Jakarta : PT Sinergi Pustaka Indonesia.
- Nyoman Dantes, dkk. 2014. Pengaruh Pelatihan Plaiometrik Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Ditinjau dari Daya Ledak Otot Tungkai pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Sukasada tahun pelajaran. Singaraja : Universitas Pendidikan Ganesha.

- Priyatmoko Ari Agung. 2009. Perbedaan Pengaruh Latihan Pliometrik dan Kecepatan lari terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada siswa putra. Surakarta : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret.
- Roji dan Yulianti Eva.,2014. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMP/MTs Kelas VIII., Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemdikbud : Jakarta.
- Sentosa Teguh,Dkk. 2010. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta : CV Setiaji.
- Sarjana B. Atmaja dan Sunarto T.J Bambang.,2010. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SMP/MTS Kelas IX. Jakarta : CV. Teguh Karya.
- Sumarjo dan Sarjono.,2010. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SMP/MTS Kelas IX. Jakarta : CV Aneka Ilmu.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan*. Alfabeta.
- Solihin Olih Akhmad dan Khairul Hadziq.,2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*, untuk SD/MI Kelas III. Pusat Pembukuan, Kementrian Pendidikan Nasional : Jakarta.
- Tugimin dan Supriyanto Joko.,2010. Aktif Berolahraga Untuk SMP/MTS Kelas IX. Jakarta : PD. Percada.
- Wisahati Sunjata Aan dan Santosa Teguh.,2010. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SMP/MTS Kelas IX. Jakarta : CV Setiaji.
- Wahyuni Sri, Sutarmin dan Pramono.,2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan* untuk SMP/MTs Kelas VII., PT Wangsa Jatra Lestari : Jakarta.