

## **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 *dumbell overhaed extesoin* terhadap pukulan *smash* cabang olahraga bulutangkis padasiswa putrakls VII SMP Negeri 1 Talaga. Hasil pengujian menunjukkan bahwa  $t_{hitung} = 11 > t_{table} = 1,729$  pada tingkat kepercayaan 95%.

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan simpulan diatas, maka dapat diajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Kepada Guru / pelatih, disarankan menggunakan latihan *dumbell overhaed extesoin* dalam proses pembinaan olahraga khususnya pukulan *smash* cabang olahraga bulutangkis, karena berdasarkan penelitian ini terbukti bahwa latihan *dumbell over haed extesoin* mampu memberikan hasil yang lebih baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsini. 2006.** *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineke Cipta.
- Aan Sunjata Wisahati. 2010.** Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan/Aan Sunjata Wisahati, Teguh Santosa; editor, Retno Wulan; ilustrator, Falis.— Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional, 2010.
- Bompa, T.O. Tudor. 1983.** *Theory And Methodology Of Training*. Dubuque, Jowa: Kendal/Hunt Publishing company
- Bompa TO. 1994.** *Theory and Metodology of Training: The Key to Athletic*. Dubuque, Jowa: Kendal/Hunt Publishing company
- Harsono, 2004.** Perencanaan Program Latihan.
- Chu DA. 1992.** *Jumping into Plyometrics*. Champaign, Illinois: Leisure Pres.
- Fahrizal. 2010.** *Kontribusi Kekuatan tungkai, Keseimbangan Dan Kecepatan Reaksi Terhadap Kecepatan Tendangan Lurus Ke Depan Olahraga Pencak Silat*. Jurnal. FIK. Universitas Negeri Makassar.
- Dr.Ali maksum. 2009.** Buku ajar Metodologi penelitian dalam olahraga, fakultas ilmu keolahragaan-universitas negeri surabaya.
- Ali maksum. 2007.** *Sport development index*. Jakarta:PT INDEKS
- Janssen 1983.**Applied Kinesiologyand Biomechanics.New York:McGraw-Hill Book Company.
- Lubis, Johansyah. 2004.** *Pencak silat (Paduan Praktis) Devisi Buku Olahraga*. Jakarta: Rajawali Sport.
- Muhajir. 2007.** *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta:Erlangga.
- Radcliffe JC & Farentinos RC. 1985.** *Plyometrics Explosive Power Training 2<sup>nd</sup>ed*. Champaign, Illionis: Human kinetics Published, Inc.
- Sanoesi, Ahmad Esnoe dkk. 2010.** *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan* Surabaya. CV Putra Nugraha
- Sudjana. 2004.** *Metode Statistik*, Bandung: Tarsie
- Suharno HP. 1985.** Ilmu Kepelatihan Olahraga. Yogyakarta IKIP:Yogyakarta.

**Suharsimi Arikunto 2000: 122.** Manajemen Penelitian, Jakarta, Rineka Cipta.

**Wilujeng, Wahyu Ari. 2013.** *Hubungan Kecepatan Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit di SMP Muhammadiyah 2 Surabaya (studi pada siswa ekstrakurikuler pencak silat tapak suci).* Jurnal. JPOK. Volume 01 Nomor 03.

<https://hartanto104.files.wordpress.com/2013/11/instrumen-penelitian.pdf>

(RisfandiSetiyawan,.HakikatLatihan..http://and1volleyball.blogspot.com/2010/11/hakikat-latihan.html.)

[www.dydo.wordpress.com/2008/03/teknik dan prinsip la-tihan/html](http://www.dydo.wordpress.com/2008/03/teknik_dan_prinsip_la-tihan/html)).

(Silwani,.Hakikat Latihan ..http://.blogspot.com/2009/hakikat-latihan.html).

<http://pakguruolahraga.blogspot.co.id/2013/06/hakikat-kecepatan.html>