

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Pada bab ini dikemukakan kesimpulan hasil penelitian mengenai pengaruh *plyometric double front jump* terhadap *power* otot tungkai dan kecepatan tendangan pada siswa SMP Negeri 1 Telaga. Variabel yang diangkat dalam penelitian ini adalah *double front jump* (X), *power* otot tungkai (Y1), dan kecepatan tendangan sabit (Y2).

a. *plyometric double front jump* terhadap *power* otot tungkai

Hasil penelitian ini mendukung hipotesis pertama, yaitu bahwa hasil pengujian secara keseluruhan yang dilakukan pada variabel ini menghasilkan nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$. sesuai dengan kriteria pengujian bahwa tolak H_0 jika $t_{hitung} > t_{tabel}$. Sehingga dapat dikatakan bahwa hasil pengujian tersebut signifikan atau mempunyai pengaruh terhadap variabel *power* otot tungkai.

b. *plyometric double front jump* terhadap kecepatan tendangan sabit

Hasil penelitian ini mendukung hipotesis ke dua, yaitu bahwa berdasarkan hasil pengujian secara keseluruhan yang dilakukan pada variabel ini menghasilkan nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$. Sesuai dengan kriteria yang ada maka dapat dikatakan bahwa *plyometric double front jump* mempunyai pengaruh terhadap kecepatan tendangan atau signifikan.

Berdasarkan hasil pembahasan dan analisis data yang telah diuraikan pada diatas, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Bahwa hipotesis penulis yang berbunyi “Terdapat pengaruh latihan *plyometric double front jump* terhadap *power* otot tungkai dan kecepatan tendangan sabit pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga” dapat diterima.
2. Penerapan latihan *double front jump* memberikan dampak yang positif dan baik terhadap kemampuan melakukan tes *power* otot tungkai dan tendangan sabit pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga.
3. Latihan *double front jump* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan melakukan tes *power* otot tungkai dan kecepatan tendangan sabit pada olahraga pencak silat.

4. Pengujian data normalitas yang diperoleh bahwa data variabel hasil *standing broad jump* dan kecepatan tendangan sabit pada cabang olahraga pencak silat merupakan data yang berasal dari distribusi normal.
5. Pengujian homogenitas data variabel hasil dari kemampuan melakukan tes *standing broad jump* dan kecepatan tendangan sabit berasal dari data populasi yang homogen (sama).

5.2 Saran

Sehubungan dengan hasil penelitian yang dikembangkan diatas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yang kiranya dapat dijadikan pedoman bagi para peneliti dan mahasiswa yang ada di Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga sebagai berikut :

1. Dalam rangka memacu atlet/siswa pencak silat guna meningkatkan keterampilannya khususnya terhadap power otot tungkai dan kecepatan tendangan sabit, maka sangat efektif diterapkannya *plyometric double front jump*.
2. Perlu diadakan penelitian lebih lanjut tentang faktor lain yang mempengaruhi power otot tungkai dan kecepatan tendangan sabit sejalan dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi terlebih khusu dalam cabang olahraga pencak silat.

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, Iowa: Kendal/Hunt Publishing company
- Bompa TO. 1994.** *Theory and Metodology of Training: The Key to Athletic*. Dubuque, Iowa: 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 2nd 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>)