

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut: Terdapat pengaruh *Static Squad Jump* terhadap daya ledak otot tungkai pemain bolavoli Desa Terusan dengan $t_{hitung} 14,99$ $t_{tabel} 1,76$, dan didasarkan pada peningkatan rata-rata daya ledak otot tungkai, dimana terjadi rata-rata peningkatan daya ledak otot tungkai 4,00.

B. Saran

Berdasarkan dari kesimpulan tersebut, maka peneliti dapat memberikan saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam meningkatkan daya ledak otot tungkai atlet, diantaranya:

1. Bagi tim Pemain bolavoli Desa Terusan untuk lebih melengkapi sarana dan prasarana yang dibutuhkan dalam latihan, karena dengan sarana dan prasarana yang lengkap, maka pelatih akan terbantu dalam menjalankan program-program latihan yang dirancang.
2. Bagi pelatih, khususnya bagi pelatih Pemain bolavoli Desa Terusan, disarankan untuk menggunakan latihan *Static Squad Jump* untuk peningkatan daya ledak otot tungkai atlet dan merancang program latihan yang sesuai dengan tujuan latihan.
3. Bagi atlet, khususnya bagi pemain bolavoli Desa Terusan disarankan untuk melakukan latihan *Static Squad Jump* dengan teratur dan kontinu

untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai, dan serius dan disiplin yang tinggi dalam melaksanakan proses latihan. Selanjutnya untuk menambah jam latihan mandiri diluar jam latihan yang telah ditetapkan oleh pelatih.

DATAR PUSTAKA

- Agus, Apri. (2012). Olahraga Kebugaran Jasmani Sebagai Suatu Pengantar. Padang : Suka Bina Press.
- Ahmadi. (2007). Panduan Olahraga Bola Voli. Surakarta: Era Pustaka Utama
- Arif, Y., & Alexander, X. F. R. (2019). Pengaruh latihan *plyometric jump to box* terhadap power otot tungkai pemain bola voli pada tim putri penjaskesrek undana. Jurnal segar, 8(1), 38-46.
- Arikunto. (2010). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: PT Rineka Cipta..
- Arsil. (2015). Pembinaan kondisi fisik. Padang. UNPPress
- Bafirman dan Agus Apri. (2008). Pembentukan Kondisi Fisik. Padang : Suka Bina Press.
- Bafirman. (2008), Pembentukan Kondisi Fisik. Malang : Wineka Media.
- Barlian, E. (2016). Metodologi Penelitian Kualitatif & Kuantitatif. Padang: Sukabina Press.
- Bompa, Tudor O dan G. Gregory Haff. (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. USA: *Human Kinetics*
- Bompa. (1994). *Theory and Methodology of Training*. Kendal, Iowa: *Hunt Publishing Company*
- Broto, D. (2018, March 25). Pengaruh Latihan *Plyometrics* Terhadap Power Otot Tungkai Atlet Remaja Bola Voli. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 6(2), 174-185.
- Derek,Hansen. & Steve, kennely. (2017). *Plyometric Anatomy. Human Kinetics: LC Record Available*
- Faidlullah, H.Z. dan Kuswandari, D.R. (2009). Pengaruh Latihan *Pliometrik Depth Jump dan Knee Tuck Jump* Terhadap Hasil Tendangan Lambung Atlet Sepak Bola Pemula di SMP Al-Firdaus Surakarta. Skripsi. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Endang, S.,Muhamad, S.R., & Anton, K. (2019). Tes Dan Pengukuran Olahraga. Depok : Rajawali Pers.

- Gusnelia, S., Hermanzoni, H., Umar, U., & Setiawan, Y. (2022). Pengaruh Latihan *Pliometrik* Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Taekwondo Dojang Kodim 03/04 Agam Bukittinggi. *Jurnal Patriot*, 4(1), 81-94.
- Hariadi, R., & Mardela, R. (2020). Pengaruh Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan *Smash*. *Jurnal Patriot*, 2(3), 898-906.
- Hermanzoni, H. (2020). Pengaruh Kekuatan Otot Lengan dan Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Kemampuan *Smash* Bolavoli. *Jurnal Patriot*, 2(2), 654-668.
- Hidayat, Witono. (2017). *Buku Pintar Bola Voli*. Jakarta Timur: Anugrah.
- Kardiyanto, D. W., & Sunardi. (2020). *Kepelatihan Bola Voli*. Zifatama Jawara.
- Nala. (2011). *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar: Universitas Udayana.
- Ningsih, J. R., & Widodo, A. (2019). Pengaruh Latihan *Rope Jump* Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Mahasiswa Putra Usia 18-21 Tahun. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(2), 391-398.
- Oktariana, D., & Hardiyono, B. (2020). Pengaruh Daya Ledak Otot Lengan, Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Perut Terhadap Hasil *Smash* Bola Voli Pada Siswa SMK Negeri 3 Palembang. *Journal Coaching Education Sports*, 1(1), 13-26.
- Putri, A. E., Donie, D., Fardi, A., & Yenes, R. (2020). Metode *Circuit Training* Dalam Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Daya Ledak Otot Lengan Bagi Atlet Bolabasket. *Jurnal Patriot*, 2(3), 680-691.
- Putri, A., Donie, D., Fardi, A., & Yenes, R. (2020). Metode *Circuit Training* Dalam Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Daya Ledak Otot Lengan Bagi Atlet Bolabasket. *Jurnal Patriot*, 2(3), 680-691.
- Ridwan, M., & Sumanto, A. (2017). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan Dan Kelentukan Dengan Kemampuan Lompat Jauh. *Jurnal Performa Olahraga*, 2(01), 69-81.
- Sandler. Mcneely. (2007) . *Power Plyometrics The Complete Program*. Maidenhead: Meyer dan Meyer Sport (UK) Ltd.
- Sugiono dan Winarno. (2011). *Sejarah dan Teknik Dasar Permainan Bola Voli*. Malang: Fakultas Keolahragaan.

- Susanti, Endang. (2015). Survei Keterampilan Passing Bawah Peserta Ekstrakurikuler Bola voli Di Sd Negeri Ngablak Kecamatan Srumbung Kabupaten Magelang 2014/2015. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Olahraga. Universitas Negeri Yogyakarta. Skripsi.
- Yulifri, F. U., & Sepriadi, F. U. (2018). Hubungan daya ledak otot tungkai dan otot lengan dengan ketepatan *smash* atlet bolavoli gempar Kabupaten Pasaman Barat. *Jurnal MensSana*, 3(1), 19-32.
- Yulifri, Sepriadi, Asep Sujana Wahyuri. (2018). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Otot Lengan dengan Ketepatan Smash Atlet Bolavoli Gempar Kabupaten Pasaman Barat. *Jurnal Menssana*, Volume 3, Nomor 1,