

BAB V

SIMPULAN IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

Berikut ini peneliti akan menyajikan berupa simpulan, implikasi, dan rekomendasi yang di dapatakan dari temuan di lapangan selama pelaksanaan penelitian pengaruh penggunaan media karet dalam meningkatkan *power* otot tungkai pada permainan bola voli. Berikut uraian yang akan di paparkan:

5.1 Simpulan

Melihat dari pembahasan dan pengolahan data yang bersumber dari bab IV, maka dapat di lihat bahawasanya pengaruh penggunaan media karet dalam meningkatkan *power* otot tungkai dalam permainan bola voli yang di ikuti oleh atlet GIT putra di Tanjungsari, Sumedang, Jawa Barat sebagai berikut:

5.1.1 Terdapat pengaruh dari penggunaan media karet dalam meningkatkan *power* otot tungkai dalam permainan bola voli di lihat dari hasil pengolahan data menggunakan uji paired sample t-tes dengan hasil nilai sig 2 failed $0,00 < 0,05$, maka H_1 di terima dan H_0 ditolak. Makadriitu dapat di simpulkan bahwa terdapat pengaruh penggunaan media karet terhadap peningkatan *power* otot tungkai.

5.1.2 Di dalam penelitian ini di temukan dari besaran pengaruh dari penggunaan media karet terhadap peningkatan *power* otot tungkai, dengan menggunakan Uji R. berdasarkan hasil perhitungan data yang telah di lakukan menggunakan Uji R, maka diketahui hasil yang didapat yaitu sebesar 0,710 dan dapat dikatakan bahwa ukuran tersebut menjadi nilai untuk mengetahui pengaruh penggunaan medi akaret terhadap peningkatan *power* otot tungkai sebesar 71%.

5.2 Impikasi

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan selama kurang lebih satu bulan dua minggu, peneliti ingin memberikan implikasi terhadap penggunaan media karet untuk meningkatkan *power* otot tungkai pada atlet GIT putra. Penggunaan media karet ini juga mudah di lakukan di mana pun, kapan pun karena alat nya yang ringan dan bisa di bawa kemana saja, selain itu penggunaan media karet untuk latihan remaja ini sangat efektif karena tidak memakai beban dari luar sehingga menekan resiko terjadi nya cedera, Dengan kata lain, latihan secara rutin dengan menggunakan media karet dapat meningkatkan *power* otot tungkai.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan temuan dan pembahasan penelitian, peneliti dapat memberikan rekomendasi kepada beberapa pihak berikut

1) Bagi pelatih

Semogga untuk para pelatih, latihan ini dapat di terima dan di aplikasikan dalam progam nya dengan baik, karena latihan ini sangat efektif dan efesien, bahannya yang ringan bisa di bawa ke mana-mana dan bisa di pakai di mana pun dengan menekan resiko cedera terutama pada remaja karena tidak memakai beban dari luar.

2) Bagi atlet

Bagi atlet semoga dapat menjadi contoh latihan yang efektif untuk di lakukan di rumah atau pun pada saat latihan rutin

3) Bagi peneliti selanjut nya

Saran untuk penelitan selanjut nya yaitu hasil penelitian ini hanya membatasi latihan penggunaan karet pada otot tungkai saja, sehingga penelitian selanjut nya disarankan untuk lebih mengembangkan modifikasi gerakan latihan lain nya, sehingga pada penelitian selanjut nya bisa di lakuakan untuk pembinaan mencapai prestasi khusus nya bola voli.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhi, B. P., Sugiharto, S., & Soenyoto, T. (2017). Pengaruh metode latihan dan kekuatan otot tungkai terhadap power otot tungkai. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(1), 7–13.
- Afif, R. M., & Nasrullah, A. (2016). Pengaruh weight training dan body weight training terhadap power tungkai atlet bola tangan. *Medikora*, 15(1), 97–107.
- Aguss, R. M., Fahrizqi, E. B., & Wicaksono, P. A. (2021). Efektivitas vertical jump terhadap kemampuan smash bola voli putra. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 17(1), 1–9. <https://doi.org/10.21831/jpji.v17i1.38631>
- Augustsson, J. (2016). a New Clinical Muscle Function Test for Assessment of Hip External Rotation Strength: Augustsson Strength Test. *International Journal of Sports Physical Therapy*, 11(4), 520–526. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27525176> <http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=PMC4970842>
- Aulia, M. H. (2020). Upaya Peningkatan Passing Bawah Dengan Menggunakan Modifikasi Permainan Passing Pantul Dalam Bola Voli Pada Siswi Kelas VIII MTS PP Al-Qomariah Tahun Ajaran 2019/2020. *Cendikia: Media Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 10(2), 126–129.
- Bimantara, Y., & Purnomo, M. (2019). Pengaruh Latihan Resistance Band Leg Press dan Resistance Band Lying Leg Press terhadap Kekuatan Otot Tungkai. *Journal Mahasiswa UNESA*, 1–7.
- Budiman, D., & Rusdiana, A. (2019). Analisis permainan bola voli pada putaran final four proliga tahun 2017 berbasis video recorder. *JTIKOR (Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan)*, 4(1), 55–59.
- Burhanudin, M., & Fauzi, M. S. (2019). Pengaruh Kecepatan Terhadap Tinggi Loncat Tegak Pada Atlet Bola Voli Putri Remaja di Klub Yuso Sleman The Effect of Speed on High Speed Voltage in Adolescent Princess Volleyball Athletes in Yuso Sleman Club. *Pend. Kepeleatihan Olahraga-SI*, 8(9).
- Cahyadi, M., Pujiyanto, D., & Arwin, A. (2018). Pengaruh Latihan Plyometric Di Pasir Terhadap Power Otot Tungkai Siswi Di Smkn1 Kota Bengkulu Tahun 2017/2018. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(1), 67–74.
- Creswell, J. (2015). *Riset pendidikan: Perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi riset*

kualitatif & kuantitatif.

- Daniel, B. K., & Harland, T. (2017). *Higher education research methodology: A step-by-step guide to the research process*. Routledge.
- Gaamouri, N., Hammami, M., Cherni, Y., & Oranchuk, D. J. (2024). *Rubber Band Training Improves Athletic Performance in Young Female Rubber Band Training Improves Athletic Performance in Young Female Handball Players*. March. <https://doi.org/10.5114/jhk/175396>
- Hadi, I. S. (2018). *Teknologi Bahan Lanjut*. Penerbit Andi.
- Harsono, M. S., & Drs, M. S. (1988). Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching. *Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi: Jakarta*.
- Iqbal, M., Syamsulrizal, S., Mansur, M., Naldo, N., Fahima, D. F., & Suryanullah, I. (2024). The Contribution of Leg Muscle Explosive Power and Strength to Long Jump Ability in USK Physical Education Students Class of 2022. *Journal on Education*, 6(2), 12600–12604.
- Ismoko, A. P. (2015). Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku Terhadap Tinggi Loncatan Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Voli SD Negeri 2 Kumejing Tahun 2014. *Dinamika Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 7(1).
- Jaenudin, J., Rusdiana, A., & Kusmaedi, N. (2018). Pengembangan media latihan passing berbasis arduino uno dalam cabang olahraga futsal. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 3(1), 47–52.
- Jamaludin, J. (2017). Pengaruh Latihan Lompat di Pasir Terhadap Tinggi Lompatan pada Pemain Voli Indor pada club Putra Mataram Tahun 2016. *Gelora: Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP Mataram*, 4(1), 11–14.
- Juanidi, S. (2019). Metode Latihan Bermain Untuk Meningkatkan Power Otot Tungkai Atlet Bolavoli Pada Tim Pervik Kediri Tahun 2018. *JSES*, 2(1), 21–28.
- Kardiyanto, D. W., Or, S., & Sunardi, M. K. (2020). *Kepelatihan Bola Voli*. Zifatama Jawa.
- Lengkana, A. S., Tangkudung, J., & Asmawi, A. (2019). The effectiveness of thigh lift exercises using rubber on the ability of acceleration on sprint runs. *Journal of Physics: Conference Series*, 1318(1), 12031.
- Marc, B. (2013). *Training for soccer player*. The Crowood Press Ltd.
- Marpaung, H. I., & Priyonoadi, B. (2020). *The Correlation between Leg-arm Muscle*

Power and Volleyball Players' Open Smash Ability.

- Montolalu, C., & Langi, Y. (2018). Pengaruh pelatihan dasar komputer dan teknologi informasi bagi guru-guru dengan uji-t berpasangan (paired sample t-test). *D'CARTESIAN: Jurnal Matematika Dan Aplikasi*, 7(1), 44–46.
- Muin, M., Nur, A., & Akhmady, A. L. (2019). Analisis Kondisi Fisik Atlet Pomnas Cabang Olahraga Bulutangkis Maluku Utara Tahun 2019. *JUPE: Jurnal Pendidikan Mandala*, 4(5).
- Munizar, Razali, & Ifwandi. (2016). Kontribusi Power Otot Tungkai Dan Power Otot Lengan Terhadap Pukulan Smash Pada Pemain Bola Voli Club Himadirga Fkip Unsyiah. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi*, 2(1), 26–38.
- Ningsih, N. P., & Hasanudin, M. I. (2023). Pengaruh Latihan Resistance Band Terhadap Peningkatan Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai Atlet Sepak Bola Neo Angel Mataram. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP Mataram*, 10(1), 90–96.
- Nugroho, R. A., Yuliandra, R., Gumantan, A., & Mahfud, I. (2021). Pengaruh Latihan Leg Press dan Squat Thrust Terhadap Peningkatan Power Tungkai Atlet Bola Voli. *Jendela Olahraga*, 6(2), 40–49.
- Palinata, Y. J. (2023). Profil Keterampilan Servis Tim Voli PJKR-UKAW. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 3466–3474.
- Purba, P. H. (2019). Leg Muscle Explosive Power And The Speed of Kicking Mawashi Geri. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 1(1), 47–51.
- Rachmalia, D. S., & Lengkana, A. S. (2022). Profil Kondisi Fisik Atlet Bola Voli Pada Klub Tectona Kota Bandung. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 6(2), 91–100.
- Ramdhanni, D., Pitriani, P., & Mulyana, M. (2020). Latihan Sirkuit Signifikan Menurunkan Berat Badan dan BMI. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 5(2), 135–142.
- Rizal, B. T., & Kasriman, K. (2020). Pengaruh gaya mengajar dan koordinasi mata tangan terhadap keterampilan smash bola voli. *Jurnal MAENPO: Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 10(2), 72–83.
- Sugiyono, S. (2015). *Metode penelitian pendidikan:(pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R & D)*. Bandung: Alfabeta. Cv.

- Sulistiadinata, H., & Purbangkara, T. (2020). Hubungan Kekuatan Otot Lengan, Koordinasi Mata Tangan, Dan Rasa Percayadiri Dengan Keterampilan Smash Pada Permainan Bola Voli. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 1(1), 32–38.
- Susila, L. (2021). Pengaruh Metode Latihan High Intensity Interval Training (HIIT) dalam Meningkatkan Power Otot Tungkai dan kelincahan pada Permainan Bola Voli. *Ainara Journal (Jurnal Penelitian Dan PKM Bidang Ilmu Pendidikan)*, 2(3), 230–238.
- Syafei, M., Budi, D. R., Suhartoyo, T., & Nurcahyo, P. J. (2021). Plyometric Double Leg Tuck Jump: Pengaruhnya Terhadap Power Otot Tungkai Atlet Bola Voli. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 2(1), 112–119.
- Wahono, A., Faisal, M., & Nasution, A. (2022). Pengaruh Variasi Latihan Menggunakan Resistance Band Terhadap Power Otot Tungkai dan Hasil Shooting SSB PSDMS U-14 The Influence of Exercise Variations Using Resistance Bands on Leg Muscle Power and Results of Shooting SSB PSDMS U-14. *Prestasi*, 6(1), 26–30.
- Widyaratni, A., Wahyuni, N., Muliarta, I. M., & Nurmawan, I. P. S. (2016). Penambahan contrax relax stretching lebih efektif daripada ballistic stretching pada latihan depth jump terhadap peningkatan vertical jump atlet basket SMA (Slua) Saraswati 1 Denpasar. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 4(3), 48–52.
- Wijaya, A. S., Kasih, I., & Valianto, B. (2021). The Efforts to Improve Student's Blocking Learning Outcomes in Volleyball Games by Application of Learning Variation. *Indonesia Sport Journal*, 4(01), 26–30.
- Woolley, L. A. (1943). Exercising device. *US Patent 2,324,970*, 1–3. <https://patents.google.com/patent/US2324970A/en%0Ahttps://patentimages.storage.googleapis.com/28/0b/e9/de2dbf1b7a2d9f/US2324970.pdf>
- Zulkarnain, I., Yundarwati, S., & Suriatno, A. (2016). Pengaruh Latihan Loncat Tali dan Lompat Kijang Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai dalam Permainan Bola Voli pada Siswa Putra Kelas VII SMPN 1 Keruak Kabupaten Lombok Timur Tahun Pelajaran 2015/2016. *Gelora: Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP Mataram*, 3(2), 453–465.