

## BAB V

### SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dengan judul “Pengaruh Weight Training Internal dan Eksternal terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bola Voli” maka penulis dapat memberi kesimpulan dari permasalahan yang dikaji sebagai berikut :

- 1) Terdapat pengaruh yang signifikan *weight training internal* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai atlet bola voli
- 2) Terdapat pengaruh yang signifikan *weight training eksternal* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai atlet bola voli
- 3) Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara *weight training internal* dan *eksternal* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai atlet bola voli.

#### 5.2 Implikasi

Hasil penelitian ini menemukan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan *weight training internal* dan *eksternal* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai atlet bola voli, implikasi dari hasil penelitian dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan untuk :

- 1) Program *treatment weight training* perlu dilakukan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai
- 2) Bagi pelatih dan atlet, program latihan *weight training* dapat menjadi salah satu solusi untuk program latihan yang dapat dilakukan tidak hanya dengan menggunakan alat beban, melainkan bisa dengan menggunakan berat badan sebagai beban latihan.
- 3) Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan bagi semua pihak untuk mengetahui daya ledak otot tungkai atlet dengan memahami setiap rangkaian program latihan *weight*.

#### 5.3 Rekomendasi

Khilya Rahmawati Sudirja, 2024

PENGARUH *WEIGHT TRAINING INTERNAL* DAN *EKSTERNAL* TERHADAP PENINGKATAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI ATLET BOLA VOLI

Universitas Pendidikan Indonesia repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, penulis ingin menyampaikan beberapa hal sebagai masukan dan saran setelah melaksanakan seluruh rangkaian penelitian sebagai berikut :

- 1) *Weight training* dapat menjadi salah satu solusi untuk program latihan yang berfokus meningkatkan daya ledak otot tungkai.
- 2) Untuk penelitian selanjutnya, lebih banyak lagi mencari bentuk latihan yang lain untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai
- 3) Bagi atlet, dalam melakukan latihan sudah seharusnya bersungguh-sungguh menjaga konsistensi untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai dan mendorong performa agar kualitas loncatan dalam melakukan smash bola voli lebih maksimal dan lebih baik lagi.

Khilya Rahmawati Sudirja, 2024

PENGARUH *WEIGHT TRAINING INTERNAL* DAN *EKSTERNAL* TERHADAP PENINGKATAN DAYA  
LEDAK OTOT TUNGKAI ATLET BOLA VOLI

Universitas Pendidikan Indonesia [repository.upi.edu](https://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](https://perpustakaan.upi.edu)

## DAFTAR PUSTAKA

- Afif, Muhamad Rizki, dan Ahmad Nasrulloh. 2016. Jurnal Ilmiah kesehatan Olahraga. Pengaruh *weight training* dan *body weight training* terhadap power tungkai atlet bola tangan. 15(1).
- Andiyanto. 2020. Jurnal Ilmiah Pendidikan dan Pembelajaran. Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai, Daya Ledak Otot Lengan dan Percaya Diri terhadap Kemampuan Smash Atlet Bola Voli. 4(2), 2020.
- Adhi, Bayu Purwo. Sugiharto., dan Tommy Soenyoto. 2017. *Journal of Physical Education and Sports*. Pengaruh Metode Latihan dan Kekuatan Otot Tungkai terhadap Power Otot Tungkai. 6(1).
- Agus, Rachmi Marsheilla, Eko Bagus Fahrizqi dan Prabowo Aji Wicaksono. 2021. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia. Efektifitas Vertival Jump terhadap Kemampuan Smash BolaVoli. 17(1), 1-9.
- Arifan, Ikhwanul. Eri Barlian. Afrizal. Jurnal Performa Olahraga. Penaruh Latihan Jump to Box terhadap Kemampuan Heading. Aristrianto, Rio. 2020. Jurnal Pendidikan dan Olahraga. Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Bola Voli SMA 1 Lembah Melintang Kabupaten Pasaman Barat. 3(5), 2020.
- Ash, Charrisma Jeenny Mauludzy. 2022. Jurnal Ilmu Keolahragaan. Latihan Hurdle Drill dan Ring Drill Meningkatkan Kelincahan dalam Permainan Bola Voli pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMK Negeri 3 Malang. 2(1), 2022.
- Asota, Wahyuni, Yahya Eko Nopiyanti dan Defliyanto. Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani. Pengaruh Latihan Depth Jump terhadap Lompatan pada Pemain Bola Voli Putri Klub Zaky Bengkulu Tengah. 3(1), 216-225.
- Astuti, Ahoviana Dea. 2020. Pengaruh Latihan Squat dan Lunges terhadap Kekuatan Otot Tungkai Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya. Jurnal Prestasi Olahraga. 3(3), 2020.
- Ayuningtyas, Dwi Putri. Dkk. 2015. Unnes Journal of Sport Sciences. Pengaruh Latihan Side Hop dan Jump To Box terhadap Power Tungkai. 4(22), 2015.
- Bastian, Yan. 2020. *Journal Inspiree Review*. Efek Daya Ledak Otot Tungkai dan Motivasi Berprestasi dalam Keterampilan Smash pada Atlet Bola Voli. 1(2), 90-104, 2020.
- Khilya Rahmawati Sudirja, 2024

- Bompa, T.O. 1994. *Theory and Methodology of Training: The Key to Athletics Performance*. Dubuque: Kendal/Hunt Publishing Company.
- Chan, Faizal. 2012. Jurnal Cerdas Sifa. *Strength Training (Latihan Kekuatan) (1)*.
- Carlos, G.F.J. 2019. *Rev Bras Cineantropom um. Effect of Different Training Strategies With teh Use of Weight Vests on the Internal Load in Volleyball Athletes*.
- Duhe, Edy Dharma Putra. Journal of Sport Coaching. Latihan Fisik untuk Kekuatan dan Daya Tahan Olahraga Voli. 2(1), 2020.
- Fauzi, 2021. Jurnal Olahraga Prestasi. Validitas dan Reabilitas Tes *Vertical Jump* dengan Awalan Smash pada Pemain Bola Voli. 17(1), 78-83, 2021.
- Fardi, Adnan. Dkk. Jurnal Performa. Pengaruh Latihan *Squat Thrust* secara *Interval* dan *Circuit Training* terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Dada. 4(2), 2019.
- Ferdiansyah, Fian. *Jurnal Movement and Education*. Pengaruh Latihan Skipping terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Peserta Ekstrakurikuler di SMP 1 Nagrak Kabupaten Sukabumi. 1(1).
- Fox El, Bowers R.W &Foss, ML. 1988. *The Physilogycal Basis of Physical Education and Athletics*. USA: W.B Saunders Company.
- Haetami, Mimi & Amelia Awanis. Jurnal Jendela Olahraga. Meningkatkan Power Tungkai Melalui Metode Latihan Pliometrik. 6(2) 108-119.
- Handhin, Mega Lilia, Nasuka dan Hadi. 2018. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*. Pengaruh *Back Squat* Dan *Front Squat Training* Terhadap *Vertical Jump* Dan *Lower Body Power Index*. 3(1).
- Harre, D. 1982. *Principles of Sport Training: Introduction to the Theory and Methods of Training*. Berlin: Sport Verlog.
- Heldayana, Helda. Aming Supriyatna dan Iman Imanudin. 2016. Junal Terapan Ilmu Keolahragaan. Hubungan Antara Power Otot Lengan dan Otot Tungkai dengan Hasil *Spike* Semi Pada Cabang Olahraga Bola Voli. 1, 45-49, 2016.

Khilya Rahmawati Sudirja, 2024

PENGARUH *WEIGHT TRAINING INTERNAL* DAN *EKSTERNAL* TERHADAP PENINGKATAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI ATLET BOLA VOLI

Universitas Pendidikan Indonesia repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- Hernandi, ramudito Dthomas. 2021. Unnes *Journal of Sport Sciences*. Tingkat Kemampuan Kondisi Fisik Kekuatan Pada Atlet Bola Voli Putra di Club Ivokasi Kabupaten Semarang Tahun 2018. 5(1) 34-43, 2021.
- Hidayat, Taufik. Dkk. 2017. *Jurnal Sport Science*. Pengaruh Latihan *Plyometric Depth Jump dan Jump To Box* terhadap Power Otot Tungkai pada Pemain Ekstrakurikuler Bolavoli SMK Teknologi Nasional Malang. 7(2), 2017.
- Irawan, Ricko. 2014. *Journal of Physical Education, Health and Sport*. Hubungan Kelentukan Togok, Daya Leday Otot Tungkai, dan Kekuatan Otot Tungkai terhadap *Servis Sclice Tennis Lapangan*. 1(2), 2014.
- Indrawan, Addy Putra. Dkk. Jurnal Penjakora. Pengaruh Pelatihan Pliometrik dan Kecepatan terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Bola Voli Putri SMP. 8(1), 2021.
- Islami, S. Dkk. 2022. Jurnal Gladiator, Pengaruh Latihan *Pliometrics* terhadap Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Bola Voli. 2(1), 2022.
- Kirkendall, D.R., Gruber, J.J., & Jonhson, R.E. 1980. *Measurment and Evaluation for Physical Education*. Dobuque, Iowa, Wn. C. Brown Company Publisher.
- Kristiani, Devi. Dkk. 2019. Indonesia Performa Jurnal. Variasi Latihan Power Otot Tungkai dengan Metode Weight Training untuk Pemain Atlet Putra.
- Lestari, Asti. 2018. Journal Medikora. Efektivitas Latihan Weight Training Dengan dan Tanpa Menggunakan Resistance Band terhadap Penurunan Berat Badan dan Persentase Lemak. XVII(2), 91-101, 2018.
- Maretno, & Arisman. 2020. Jurnal Muara Olahraga. *Ladder Drill* dalam Meningkatkan Kelincahan Atlet Bola Voli. 3(1), 2020.
- M. Ishak. 2015. Jurnal Ilmu Keolahragaan. Perbedaan Pengaruh Latihan *Double Leg Speed Hop* dengan *Skipping* terhadap Power Otot Tungkai dan Daya Tahan Otot Tungkai Pemain Bola Voli Buana Putra Kecamatan Sei Balai Kabupaten Batu Bara. 14(1), 47-57, 2015.

Khilya Rahmawati Sudirja, 2024

PENGARUH *WEIGHT TRAINING INTERNAL* DAN *EKSTERNAL* TERHADAP PENINGKATAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI ATLET BOLA VOLI

Universitas Pendidikan Indonesia repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- Nugroho, Reza Adhi. Dkk. 2021. Jurnal Jendela Olahraga. Pengaruh Latihan Leg Press dan Squat Thrust terhadap Peningkatan Power Tungkai Atlet Bola Voli. 6(2), 40-49, 2021.
- Oktariana, Dina. 2020. Journal Coaching Education Sport. Pengaruh Daya Ledak Otot Lengan dan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kekuatan Otot Perut terhadap Hasil Smash Bola Voli pada Siswa SMK Negeri Palembang
- Pardiman. Dkk. 2021. Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi. Studi Literatur Latihan *Vertical Jump* terhadap Teknik *Block* pada Permainan Bola Voli. 6(2) 42-51.
- Piru, Nobertus. Dkk. 2021. Jurnal Edukasi Citra Olahraga. Pengembangan Model Latihan BP-Exercise sebagai Bentuk Latihan Tinggi Lompatan Smash Siswa pada Tim Bola Voli Tingkat SMP. 1(1), 1, 2021.
- Pratama, Uki. Dkk. 2021. Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Pengaruh Squat Thrust dan Pliometrics Jump Box terhadap Hasil Smash Bola Voli Di Klub Provos Sewaka. 2(1), 2021.
- Preira, Ana. Dkk. 2015. Journal Medicina. *Training Strategy of Explosive Strenght in Young Female Volleyball Players*. 126-131, 2015.
- Priyanto, Catur Wahyu. Dkk. 2020. Pengaruh Latihan Plyometrik dan Jumping Jack terhadap Daya Ledak Atlet UKM Pencak Silat.
- Putra, A.Y, Putra M.A dan Kusuma A.A. 2023. Sport Education and Health Journal. Pengaruh Latihan Plyometric Jump To Box dan Depth Jump terhadap Power Otot Tungkai Pada Siswa Ehstrakurikuler Sepak Bola SMP Negeri 5 Rambah Samo Kabupaten Rokan Hulu. 4(1) 36-45, 2023.
- Renanto, Yudi Saputra. Jurnal Ilmu Keolahragaan. *The Effect of Squat Thrust Exercise on Smash Outcomes in Volleyball Athletes*. 6(2), 2023
- Susilo, Linda. Rizki Aris Munandar., dan Fabian Suhendra. 2023. Jurnal Pendidikan & Pengajaran. Pengaruh Metode Latihan *Circuit Training* Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Pada Siswa Ekstrakurikuler *Volley Ball*. 2 (1), 73-84.

Khilya Rahmawati Sudirja, 2024

PENGARUH *WEIGHT TRAINING INTERNAL* DAN *EKSTERNAL* TERHADAP PENINGKATAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI ATLET BOLA VOLI

Universitas Pendidikan Indonesia repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- Suryadi, Didi. Dkk. 2021. *Journal Respects Research Physical Education and Sport*. Efektivitas Latihan Beban Terhadap Kebugaran Jasmani. 3(2), 9-119, 2021.
- Supriatna, Eka. 2021. *Jurnal Pendidikan Olahraga*. Pengaruh Latihan Power Tungkai terhadap Kemampuan Smash Atlet Bola Voli Putra Yuniior Brojomusti. 10(1), 82-93, 2020.
- Tifali, Ulfa Ridha. 2020. *Jurnal Patriot*. Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Daya Ledak Otot Lengan terhadap Ketepatan Smash Atlet Bola Voli Putra Klub Semen Padang. 2(2), 2020.
- Wisniarti dan Hermanzoni. 2020. *Jurnal Patriot*. Pengaruh Kekuatan Otot Lengan dan Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Kemampuan Smash Bola Voli. 2(2).
- Yani, Ahmad. Dkk. 2020. *Jurnal Pendidikan Olahraga*. Pengaruh Latihan Plyometric (*Shooting*) terhadap Hasil Tinggi Loncatan dalam Ekstrakurikuler Bola Voli. 9(1), 83-92, 2020.
- Yanti, Fika Jendri. Dkk. 2021. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*. Pengaruh Latihan Pliometrik Depth Jump dan Jump to Box terhadap Power Otot Tungkai pada Pemain Bola Voli MA Muslim Cendekia Bengkulu Tengah. 2(1), 24-33, 2021.
- Yundarwati, Susi. Isyani dan Intan Primayanti. 2018. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. Efektivitas Latihan *Hurdle Jump* terhadap Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli MA Al-Ijtihad Al Mahsuni Lombok Timur Tahun 2018. 5(2), 2018.
- Zamroni, Muhammad Helmi dan Soni Sulistyarto. 2016. *Jurnal Kesehatan Olahraga*. Pengaruh Latihan Beban dengan Alat Mekanis dan Non Mekanis terhadap Kekuatan Otot Perut Mahasiswa FIK UNESA Surabaya. 6(2), 486-494.