

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan dan analisis data yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis penulis yang berbunyi “ Terdapat pengaruh daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompat jungkit pada mahasiswa semester IIA jurusan pendidikan keolahragaan” dapat diterima.

Hal ini terbukti dengan menerapkan latihan otot tungkai yang fokusnya pada daya ledak memberikan dampak yang positif dan baik terhadap kemampuan lompat jungkit mahasiswa jurusan pendidikan keolahragaan serta dapat dibuktikan dengan hipotesis statistik dimana daya ledak otot tungkai memiliki pengaruh yang signifikan terhadap hasil lompat jungkit pada cabang olahraga atletik.

Dalam pengujian data normalitas yang diperoleh bahwa data variabel hasil lompat jungkit pada cabang olahraga atletik merupakan data yang berasal dari distribusi normal. Serta dalam pengujian homogenitas data variabel hasil lompat jungkit berasal dari data populasi yang homogen (sama).

5.2 Saran

Dengan memperhatikan hasil pembahasan dan simpulan di atas, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut :

1. Bahwa peningkatan hasil lompat jungkit pada cabang olahraga atletik harus memperhatikan bentuk-bentuk latihan khususnya otot tungkai untuk menciptakan daya ledak otot.

2. Diharapkan dengan penelitian ini dapat bermanfaat bagi pecinta cabang olahraga atletik khususnya pada nomor lompat jungkit dapat menerapkan latihan kekuatan otot tungkai yang dapat menghasilkan daya ledak otot yang baik sehingganya secara tidak langsung akan memepengaruhi hasil lompat jungkit pada cabang olahraga atletik.

DAFTAR PUSTAKA

AP.Panjaitan,1990. *Pengertian Olahraga Atletik* ,Jakarta.

Harsono ,1988. *Aspek-Aspek dan Coaching* ,Jakarta, Depdikbud Dirjen Dikti.P2LPTK.

Hasan (1994 : 4).*Tahapan-tahapan dalam lompat jangkit*, Jakarta.

Muhajir. 2007, *Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan 3*, Jakarta, Erlangga.

Junidar , 1997 . *Hakikat Lompat Jingkat*.

Komsim. 2005, *Atletik 1*, Semarang, Universitas Negeri Semarang

Sajoto, M, 1988. *Kondisi Fisik Dalam Olahraga*, Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti.P2LPTK.

Saputra. M. Yudha, 2001 *Pendidikan Atletik*, Jakarta

Soegito. 1993, *Pendidikan Atletik*, Jakarta Universitas Terbuka Depdikbud.

Suharno, H.P, 1993. *Metodologi Pelatihan*, Jakarta: Materi Penataran Tingkat Dasar KONI
Pusat.

Suryono,(2002:7).*Pentingnya kekuatan otot tungkai*, Dkk