

## **BAB V PENUTUP**

### **5.1. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah diuraikan pada BAB sebelumnya, maka hasil penelitian yang dilakukan selama dua bulan dapat disimpulkan bahwa :

- a Terdapat pengaruh latihan lompat dengan rintangan terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok dalam cabang olahraga atletik pada siswa SMA Negeri I Telaga kab. Gorontalo.
- b Latihan lompat dengan rintangan memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan lompat jauh gaya jongkok dalam cabang olahraga atletik.

### **5.2. Saran**

Sehubungan dengan hasil penelitian yang dikemukakan diatas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yang kiranya dapat dijadikan pedoman bagi para pelatih dan mahasiswa yang ada Di Jurusan Pendidikan Keolahragaan sebagai berikut :

- a. Dalam rangka meningkatkan kemampuan lompat jauh pada atletik, sangat efektif diterapkan latihan lompat dengan rintangan.

- b. Dalam menerapkan program latihan, hendaklah dikaji dengan benar bentuk-bentuk latihan yang akan digunakan, sebab prinsip latihan untuk melatih berbagai komponen fisik itu berbeda.
- c. Perlu mengetahui tentang system-sistem energy yang dibuthkan dalam latihan, sebab tanpa pengetahuan tentang ini, tujuan latihan tidak mungkin akan tercapai.
- d. Perlu diadakan penelitian yang lebih lanjut sejalan dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi terlebih khusus dunia olahraga.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikonto, Suharsimi. 2002 .*prosedur penelitian*. Jakarta: Bina Aksar
- Agus, Mukholid.2006. *pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*.Surakarta
- Bambang Widjanarko dan Ismaryati. 1994. *Pendidikan Atletik*. Jakarta : Depdikbud
- Bernhard, Gunther. 1993. *Atletik Semarang* : Dahara Prize
- Carr, Gerry. 2000. *Atletik Untuk sekolah* . Jakarta Grafindo Persada
- Depdikbud. 1995. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta : Depdikbud
- Hamalik.1983. *Kurikulum dan Pembelajaran*. Rinker Cipta : Jakarta
- Harjarati. Hartono.2011. *Bahan Ajar Basket 1*. Gorontalo: FIKK UNG
- Harsono, (dalam hajarati 2009) ilmu kepelatihan dasar, jurusan pendidikan keolahragan, FIKK Universitas Negeri Gorontalo.
- Lutan Rusli. 1988. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : Rinker Cipta
- Nana Sudjana. 1992. *Metode Statistika*. Bandung : Tarsito
- Roji.2006.pendidikan jasmani dan kesehatan untuk SMP kelas IX. Jakatra,erlangga
- Saputra. 2001. *Dasar-dasar keterampilan atletik*. Jakatra.UT
- Slameto. 1990. *Belajar Sebagai Proses Pembelajaran*. Bandung. : Tarsito
- Sudjana.2005. *Metode Statistik*. Bandung : Trasito.
- Suglyono.2007.*statistika untuk kepelatihan*.bandung

Suharisimi Arikunto. 1993. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta

Sujana 2005. *Metode setaistik*, PT. tarsito bandung

Syarifudin 1999. *Atletik*. Jakarta : Depdikud

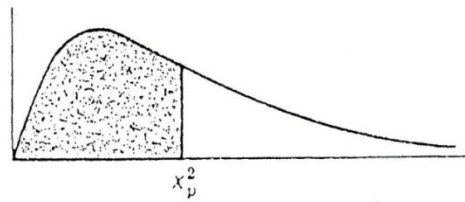
Syarifudin 1995. *Atletik*. Jakarta : Depdikud

Syarifudin. 1992. *Atletik*. Jakarta : Depdikud

### Lampiran 1. Daftar Distribusi Chi-Kuadrat

#### DAFTAR II

Nilai Persentil  
Untuk Distribusi  $\chi^2$   
 $V = dk$   
(Bilangan Dalam Badan Daftar  
Menyatakan  $\chi^2_p$ )



$V$	$\chi^2_{0,995}$	$\chi^2_{0,99}$	$\chi^2_{0,975}$	$\chi^2_{0,95}$	$\chi^2_{0,90}$	$\chi^2_{0,75}$	$\chi^2_{0,50}$	$\chi^2_{0,25}$	$\chi^2_{0,10}$	$\chi^2_{0,05}$	$\chi^2_{0,025}$	$\chi^2_{0,01}$	$\chi^2_{0,005}$
1	7,88	6,63	5,02	3,84	2,71	1,32	0,455	0,102	0,016	0,004	0,001	0,0002	0,000
2	10,6	9,21	7,38	5,99	4,61	2,77	1,39	0,575	0,211	0,103	0,051	0,0201	0,010
3	12,8	11,3	9,35	7,81	6,25	4,11	2,37	1,21	0,584	0,352	0,216	0,115	0,072
4	14,9	13,3	11,1	9,49	7,78	5,39	3,36	1,92	1,06	0,711	0,484	0,297	0,207
5	16,7	15,1	12,8	11,1	9,24	6,63	4,35	2,67	1,61	1,15	0,831	0,554	0,412
6	18,5	16,8	14,4	12,6	10,6	7,84	5,35	3,45	2,20	1,64	1,24	0,872	0,676
7	20,3	18,5	16,0	14,1	12,0	9,04	6,35	4,25	2,83	2,17	1,69	1,24	0,989
8	22,0	20,1	17,5	15,5	13,1	10,2	7,34	5,07	3,49	2,73	2,18	1,65	1,34
9	23,6	21,7	19,0	16,9	14,7	11,4	8,34	5,90	4,17	3,33	2,70	2,09	1,73
10	25,2	23,2	20,5	18,3	16,0	12,5	9,34	6,74	4,87	3,94	3,25	2,56	2,16
11	26,8	24,7	21,9	19,7	17,3	13,7	10,3	7,58	5,58	4,57	3,82	3,05	2,60
12	28,3	26,2	23,3	21,0	18,5	14,8	11,3	8,44	6,30	5,23	4,40	3,57	3,07
13	29,8	27,7	24,7	22,4	19,8	16,0	12,3	9,30	7,04	5,89	5,01	4,11	3,57
14	31,3	29,1	26,1	23,7	21,1	17,1	13,3	10,2	7,79	6,57	5,63	4,66	4,07
15	32,8	30,6	27,5	25,0	22,3	18,2	14,3	11,0	8,55	7,26	6,26	5,23	4,60
16	34,3	32,0	28,8	26,3	23,5	19,4	15,3	11,9	9,31	7,96	6,91	5,81	5,14
17	35,7	33,4	30,2	27,6	24,8	20,5	16,3	12,8	10,1	8,67	7,56	6,41	5,70
18	37,2	34,8	31,5	28,9	26,0	21,6	17,3	13,7	10,9	9,39	8,23	7,01	6,26
19	38,6	36,2	32,9	30,1	27,2	22,7	18,3	14,6	11,7	10,1	8,91	7,63	6,84
20	40,0	37,6	34,2	31,4	28,4	23,8	19,3	15,5	12,4	10,9	9,59	8,26	7,43

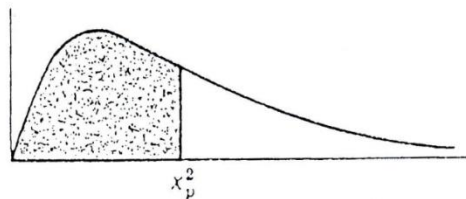
## Lampiran 2. Daftar Distribusi Normal

### DAFTAR II

Nilai Persentil  
Untuk Distribusi  $\chi^2$

$\nu = dk$

( Bilangan Dalam Badan Daftar  
Menyatakan  $\chi^2_p$  )



$\nu$	$\chi^2_{0,995}$	$\chi^2_{0,99}$	$\chi^2_{0,975}$	$\chi^2_{0,95}$	$\chi^2_{0,90}$	$\chi^2_{0,75}$	$\chi^2_{0,50}$	$\chi^2_{0,25}$	$\chi^2_{0,10}$	$\chi^2_{0,05}$	$\chi^2_{0,025}$	$\chi^2_{0,01}$	$\chi^2_{0,005}$
1	7,88	6,63	5,02	3,84	2,71	1,32	0,455	0,102	0,016	0,004	0,001	0,0002	0,000
2	10,6	9,21	7,38	5,99	4,61	2,77	1,39	0,575	0,211	0,103	0,051	0,0201	0,010
3	12,8	11,3	9,35	7,81	6,25	4,11	2,37	1,21	0,584	0,352	0,216	0,115	0,072
4	14,9	13,3	11,1	9,49	7,78	5,39	3,36	1,92	1,06	0,711	0,484	0,297	0,207
5	16,7	15,1	12,8	11,1	9,24	6,63	4,35	2,67	1,61	1,15	0,831	0,551	0,412
6	18,5	16,8	14,4	12,6	10,6	7,84	5,35	3,45	2,20	1,64	1,24	0,872	0,676
7	20,3	18,5	16,0	14,1	12,0	9,04	6,35	4,25	2,83	2,17	1,69	1,24	0,989
8	22,0	20,1	17,5	15,5	13,4	10,2	7,34	5,07	3,49	2,73	2,18	1,65	1,34
9	23,6	21,7	19,0	16,9	14,7	11,4	8,34	5,90	4,17	3,33	2,70	2,09	1,73
10	25,2	23,2	20,5	18,3	16,0	12,5	9,34	6,74	4,87	3,94	3,25	2,56	2,16
11	26,8	24,7	21,9	19,7	17,3	13,7	10,3	7,58	5,58	4,57	3,82	3,05	2,60
12	28,3	26,2	23,3	21,0	18,5	14,8	11,3	8,44	6,30	5,23	4,40	3,57	3,07
13	29,8	27,7	24,7	22,4	19,8	16,0	12,3	9,30	7,04	5,89	5,01	4,11	3,57
14	31,3	29,1	26,1	23,7	21,1	17,1	13,3	10,2	7,79	6,57	5,63	4,66	4,07
15	32,8	30,6	27,5	25,0	22,3	18,2	14,3	11,0	8,55	7,26	6,26	5,23	4,60
16	34,3	32,0	28,8	26,3	23,5	19,4	15,3	11,9	9,31	7,96	6,91	5,81	5,14

**Lampiran 3**

**JADWAL DAN PROGRAM LATIHAN  
PENGARUH LATIHAN LOMPAT JAUH DENGAN RINTANGAN  
TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK  
PADA SISWA PUTRA KELAS XI  
SMA NEGERI 1 TELAGA**

WAKTU	PERTEMUAN	PROGRAM LATIHAN	ALOKASI WAKTU	S E T	RE P	TEMPAT
Selasa 15-05-2012	I	1. Pendahuluan - Pemanasan	10 menit			Lapangan SMK

		<p>statis dan dinamis</p> <p>2. Tes awal</p> <p>3. penenangan</p>	<p>40 menit</p> <p>10 menit</p>	-	-	ALMAMATER
Kamis 17-05-2012	II	<p>1. Pendahuluan</p> <p>- Pemanasan statis dan dinamis</p> <p>2. Latihan lompat dengan melewati rintangan berupa dos</p> <p>3. penenangan</p>	<p>10 menit</p> <p>40 menit</p> <p>10 menit</p>	2	5	Lapangan Sma Negeri 1 Telaga
Sabtu 19-05-2012	III	<p>1. Pendahuluan</p> <p>- Pemanasan statis dan dinamis</p> <p>2. Latihan lompat dengan meraih sasaran di atas</p> <p>3. penenangan</p>	<p>10 menit</p> <p>40 menit</p> <p>10 menit</p>	2	6	Lapangan Sma Negeri 1 Telaga
Selasa 22-05-2012	IV	<p>1. Pendahuluan</p> <p>- Pemanasan statis dan dinamis</p> <p>2. Latihan lompat dengan melewati rintangan berupa dos</p> <p>3. penenangan</p>	<p>10 menit</p> <p>40 menit</p> <p>10 menit</p>	2	7	Lapangan Sma Negeri 1 Telaga
Kamis 24-05-2012	V	<p>1. Pendahuluan</p> <p>- Pemanasan statis dan dinamis</p> <p>2. Latihan lompat dengan meraih sasaran di atas</p> <p>3. penenangan</p>	<p>10 menit</p> <p>40 menit</p> <p>10 menit</p>	2	8	Lapangan Sma Negeri 1 Telaga

Sabtu 26-05-2012	VI	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pendahuluan - Pemanasan statis dan dinamis</li> <li>2. Latihan lompat dengan melewati rintangan berupa dos</li> <li>3. penenangan</li> </ol>	10 menit  40 menit  10 menit	2	9	Lapangan Sma Negeri 1 Telaga
Selasa 29-05-2012	VII	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pendahuluan - Pemanasan statis dan dinamis</li> <li>2. Latihan lompat dengan meraih sasaran di atas</li> <li>3. penenangan</li> </ol>	10 menit  40 menit  10 menit	2	10	Lapangan Sma Negeri 1 Telaga
Kamis 31-05-2012	VIII	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pendahuluan - Pemanasan statis dan dinamis</li> <li>2. Latihan lompat dengan melewati rintangan berupa dos</li> <li>3. penenangan</li> </ol>	10 menit  40 menit  10 menit	3	5	Lapangan Sma Negeri 1 Telaga
Sabtu 2-06-2012	IX	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pendahuluan - Pemanasan statis dan dinamis</li> <li>2. Latihan lompat dengan meraih sasaran di atas</li> <li>3. penenangan</li> </ol>	10 menit  40 menit  10 menit	3	6	Lapangan Sma Negeri 1 Telaga
Selasa 5-06-2012	X	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pendahuluan - Pemanasan statis dan dinamis</li> </ol>	10 menit			Lapangan Sma Negeri 1 Telaga



		2. Latihan lompat dengan melewati rintangan berupa dos 3. penenangan	40 menit 10 menit	3	7	
Kamis 7-06-2012	XII	1. Pendahuluan - Pemanasan statis dan dinamis 2. Latihan lompat dengan meraih sasaran di atas 3. penenangan	10 menit 40 menit 10 menit	3	8	Lapangan Sma Negeri 1 Telaga
Sabtu 9-06-2012	XIV	1. Pendahuluan - Pemanasan statis dan dinamis 2. Latihan lompat dengan melewati rintangan berupa dos 3. penenangan	10 menit 40 menit 10 menit	3	9	Lapangan Sma Negeri 1 Telaga
Selasa 12-06-2012	XV	1. Pendahuluan - Pemanasan statis dan dinamis 2. Latihan lompat dengan meraih sasaran di atas 3. penenangan	10 menit 40 menit 10 menit	3	10	Lapangan Sma Negeri 1 Telaga
Kamis 14-06-2012	XVI	1. Pendahuluan - Pemanasan statis dan dinamis 2. Latihan lompat dengan melewati rintangan	10 menit 40 menit	4	5	Lapangan Sma Negeri 1 Telaga

		berupa dos 3. penenangan	10 menit			
Sabtu 16-06-2012	XVII	1. Pendahuluan - Pemanasan statis dan dinamis 2. Latihan lompat dengan meraih sasaran di atas 3. penenangan	10 menit  40 menit  10 menit	4	6	Lapangan Sma Negeri 1 Telaga
Selasa 19-06-2012	XVIII	1. Pendahuluan - Pemanasan statis dan dinamis 2. Tes akhir 3. penenangan	10 menit  40 menit 10 menit	-	-	Lapangan Smk Almamter

Gorontalo, Jun, I 2012  
Peneliti

SANTO HARUN  
NIM : 831 408 160

**Lampiran 4.**



Foto Bersma Siswa dan Guru Pamong



Posis Pada Saat Berjalan Di Udara



Posisi Pada Saat Mendarat



Kegiatan Pemanasan



Kegiatan Pemanasan



Latihan Gerakan Lompat Dengan Rintangan 1



Latihan Gerakan Lompat Dengan Rintangan 2

**Nama-nama Siswa Sampel Penelitian Kelas XI**

**SMA Negeri 1 Telaga Kab. Gorontalo**

No.	Nama
1.	Nuriman Ali
2.	Riyan Mamhmud
3.	Hendy Romadhan
4.	Ronaldo Hasan
5.	Zulfahmi Pateda
6.	Hasan Adam
7.	Suleman Nusi
8.	Fenanto Kilo
9.	Majid Kadir
10.	Ariyanto Ali
11.	Bathiar Yusuf
12.	Fadly Gobel
13.	Yusuf Damal
14.	David Mahmud
15.	Moh. Hidayat
16.	Taufik Udja
17.	Moh. Amin Kaharu
18.	Rudy Fanto
19.	Wawan Ibrahim

20.

Rapli Tumulata