

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah dilakukan maka dapat di simpulkan bahwa:

1. Terdapat pengaruh latihan skipping terhadap peningkatan lompat jauh gaya jongkok. Hal ini sesuai dengan kriteria pengujian bahwa $t_{\text{observasi}}$ lebih besar dari t_{tabel} atau $t_{\text{observasi}}$ berada diluar daerah penerimaan H_0 yakni $t_{\text{observasi}} (t_o) > (t_t) = 5,451 > 1,714$. Sehingga tolak H_0 dan terima H_a .
2. Pelatihan skipping memberikan dampak yang signifikan terhadap lompat jauh gaya jongkok.

5.2 Saran

Sehubungan dengan hasil penelitian yang telah dikemukakan diatas maka, maka peneliti mengemukakan saran sebagai berikut:

1. Untuk mengembangkan potensi olahraga atletik lompat jauh khususnya gaya jongkok maka sangat efektif jika diterapkan pelatihan skipping.
2. Sehubungan dengan peningkatan mutu pendidikan pada siswa, khususnya pada cabang atletik lompat jauh gaya jongkok. Maka perlu adanya penelitian lanjutan sehingga kiat-kiat untuk meningkatkan prestasi pada cabang olahraga ini dapat dicapai secara optimal dan memperoleh gagasan baru yang relevan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*
Jakarta : Rineka Cipta
- Bompa, T. O. 1983. *Theory and Methodology of Training*. IOWA : Kendall Hunt.
Publishing Company..
- Faqur muhammad muhyi. 2009. *Permainan Pengembangan Kecerdasan
Kinestika Anak-anak Dengan Media Tali*. Jakarta: gramedia widiasarana
indonesia
- Gallagher Chrisee. 2006. *Latihan Kebugaran*. Jakarta: Bumi Aksara
- Hadjarati, Hartono. 2010. *Metodik Melatih Anggar*. Gorontalo : FIKK UNG
- Kurniawan, feri. 2011. *Buku Pintar Olahraga*. Jakarta: Laskar Aksara
- Nuryono dkk. 2010. *Penjasorkes*. Jakarta: Karya Utama
- Muhajir. 2006. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Untuk SMA
Kelas X* .Jakarta: Erlangga.
- Pontjopoetro Soetoto. 2002. *Permainan anak, Tradisional dan aktivitas ritmik*.
Jakarta: UT Jakarta
- Sugiyono.2009. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R & D*.
Bandung:Alfabeta
- Sugiyono.2011. *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*.
Bandung:Alfabeta
- Surya Bayu. 2010. *Berbagai Macam Manfaat Dari Permainan Lompat Karet*.
diakses dari [http://Bayumuhammad.blogspot.com/2010/03/berbagai macam
manfaat dari permainan.html](http://Bayumuhammad.blogspot.com/2010/03/berbagai-macam-manfaat-dari-permainan.html). pada tanggal 10 januari 2013 jam 20.30 Wib
- Sutrisno Budi dan muhammad Bazin Khafadi. 2010. Pendidikan Jasmani,
Olahraga, dan Kesehatan 3. Surabaya Karya Utama.
- <http://onopirododo.wordpress.com/2012/10/07/pola-gerak-dasar/> di unduh pada
20-03-2013 jam 14 30 WIB