

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

1.1 Simpulan

Dari 24 orang yang diteliti, maka hasil sebaran data variabel X (Lari *Sprint* 50 Meter) dan data Variabel Y (Hasil Lompat Jauh), menunjukkan bahwa penyebaran data dari kedua variabel penelitian tersebut telah berdistribusi normal dan dapat digunakan dalam melakukan analisa data penelitian.

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis yang telah dilakukan oleh peneliti dalam konteks penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian yang menyatakan lari *sprint* 50 meter memiliki hubungan signifikan dengan hasil lompat jauh dapat diterima.

Hal ini dapat dibuktikan bahwa hasil pengujian hipotesis tersebut dapat diuji kebenarannya, dimana harga t_{hitung} lebih kecil dari harga t_{daftar} atau $-4,12 \leq 2,82$. Ini berarti bahwa t_{hitung} telah berada luar garis penerimaan H_0 , maka H_0 ditolak dan H_a dapat diterima.

1.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan simpulan yang diuraikan sebelumnya, maka peneliti menyarankan beberapa hal sebagai berikut:

1. Sebagai seorang pelatih, guru seharusnya dapat memaksimalkan siswanya prestasi olahragah khususnya cabang olahraga Atletik pada nomor lompat jauh. Pemberian program latihan pada siswa seharusnya lebih berpusat pada melatih kecepatan dan kekuatan fisik serta kekuatan mental bagi para siswanya.

2. Perlu adanya penelitian lebih lanjut mengenai keadaan sosial ekonomi orang tua, penggunaan variasi gaya mengajar, keadaan lingkungan dan lain sebagainya.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi Winendra, Jati Kharisman, Manuk Joe, 2008. *Seri Olahraga Atletik Lari lompat Lempar*. Yogyakarta: Pustaka Insan Madani
- Arikunto, Suharsimin, 2002. *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Atiq, (2010) *Buku Ajar Atletik Tiga*. Pontianak: Program S1 Pendidikan Guru Dalam Jabatan Kerja Sama Kerja Sama Universitas Negeri Jakarta Dengan FKIP UNTAN
- Departemen Pendidikan Nasional 2003. *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Ketiga*. Jakarta: Balai Pustaka
- Harsono, 2001. *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: Program Pascasarjana UPI (IKIP) Bandung
- Juliantine Tite, Yudlana Yuyun dan Subarjah Herman , 2007. *Teori Latihan*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
- Kosasih, Engkos, 2005. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan untuk SLTP*. Jakarta: Erlangga
- Kurniawan, Feri, 2012. *Buku Pintar Pengetahuan Olahraga*. Jakarta : laskar Aksara
- Muhajir, 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SMA Kelas X*. Jakarta: Erlangga.
- Muklis, 2007. *Olahraga Kegemaran Atletik*. Klaten : Intan Pariwara
- Roji, 2009. *Pendidikan Jasmani Olaragah dan Kesehatan Untuk SMP Kelas VIII*. Jakarta: Erlangga

- Sajoto. M., 2002. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize
- Sugiyono, 2011. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&B*, Bandung: Alfabeta.
- Suharno Hp., 1978. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Yogyakarta: FPOK IKIP.
- Sukadiyanto, 2002. *Teori Dan Metodologi Melatih Fisik Petenis*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sutrisno Budi, Khafadi Bazin Muhammad, 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga , dan Kesehatan 2* untuk SMP/MTs Kelas VIII. Jakarta : CV Karya Utama
- Wijaya, Djumindar Mahmud A, 2004. *Buku Berlatih Gerak-Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*. Jakarta: PT Raja Grafindo Bersada.