

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot tungkai dapat mempengaruhi gerak dalam melakukan lompat jauh. Kekuatan otot tungkai merupakan salah satu yang menunjang dalam melakukan lompat jauh serta mempunyai peranan yang sangat penting. Sebab tanpa tungkai, siswa tidak akan bisa melakukan lompatan. Semakin terlatih otot tungkai siswa maka semakin baik pula lompatan yang akan dilakukan oleh siswa. Jauhnya lompatan yang akan diberikan tergantung pada kekuatan otot tungkai.

Setelah dilakukan penghitungan statistik hasil penelitian tes awal (X_1) diperoleh nilai rata-rata sebesar 3,289 nilai varians 0,285 dan standar deviasi 0,534. Untuk tes terakhir (X_2) diperoleh nilai rata-rata sebesar 3,538 nilai varians 0,294 dan standar deviasinya 0,542. Adapun nilai peningkatan rata-rata dari tes awal sampai tes akhir yaitu 0,249. Dari hasil analisis dan pengujian untuk variabel lompat jauh menunjukkan harga t_{hitung} sebesar 9,36 sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t_{daftar} 1,729. Sehingga hipotesis berbunyi terdapat pengaruh latihan *half squat jump* pada lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMK Negeri 4 Gorontalo dapat diterima dan terjawab.

Berdasarkan hal di atas dapat disimpulkan bahwa semakin baik pelaksanaan bentuk latihan *half squat jump* yang diberikan pada siswa maka semakin baik pula lompatan yang akan dilakukan siswa serta akan memberikan

dampak yang baik terhadap hasil peningkatan kemampuan siswa dalam melakukan lompat jauh.

1.2 Saran

Sehubungan dengan pembahasan dan kemampuan di atas, maka penulis dapat mengemukakan beberapa saran sebagai berikut.

- 1) Diharapkan pada pihak sekolah agar dapat memberikan motivasi dan penghargaan kepada setiap siswa yang memperoleh prestasi terbaik pada setiap lomba cabang olahraga yang dilaksanakan baik di tingkat sekolah maupun daerah, guna untuk membina dan mengembangkan prestasi siswa dalam cabang olahraga tersebut.
- 2) Dalam rangka memacu produktivitas guna meningkatkan kemampuan keterampilan khususnya pada lompat jauh, maka sangat efektif di terapkan latihan *half squat jump*
- 3) Dalam merencanakan program latihan, hendaklah dikaji dengan benar bentuk-bentuk latihan yang di gunakan sebab prinsip latihan *half squat jump* berbeda dengan melatih komponen fisik latihan lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. PT. Rineka Cipta. Jakarta
- Budiarsa, I Nym. *et al.* 2014. Pengaruh Latihan Single Leg Hops Terhadap Kekuatan dan Daya Ledak Otot Tungkai. *e-Journal IKOR Universitas Pendidikan Ganesha Jurusan Ilmu Keolahragaan*. 1: 2014
- Hidayat, Yusuf dkk. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Jakarta. Pusat Perbukuan. Kementrian Pendidikan Nasional.
- Isnaini, Faridha dkk. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Jakarta. Pusat Perbukuan. Kementrian Pendidikan Nasional.
- Ihsan .A. 1991. *Plyometrik Untuk Meningkatkan Kekuatan Tungkai*. Jakarta. Pusat Pembukuan. Kementrian Pendidikan Nasional.
- Kurniadi, Deni. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Jakarta. CV. Thursina.
- Qomarullah, Rif'iy, dkk. 2012. *Metode Pembelajaran Atietik Dasar (2)*. MASEIFA Jendela Ilmu. Jawa Tengah
- Riduwan. 2005. *Belajar Mudah Penelitian Untuk Guru-Karyawan Dan Peneliti Pemula*. Alfabeta. Bandung
- Ruskin. 2014. Pendidikan jasmani dan Strategi belajar renang. UNG Pres-Gorontalo
- Saputra, Yudha M. 2001. *Dasar-dasar Keterampilan Atletik Pendekatan Bermain*. Jakarta: Depdiknas. Dahara prize.
- Sumaryoto, dkk. 2014. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Jakarta. Pusat Kurikulum Dan Perbukuan, Balitbang, Kemdikbud.
- Wahyuni, Sri dkk. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. PT Wangsa Jatra Lestari.
- Wiarto, Giri. 2013, *Atletik*. Graha Ilmu. Yogyakarta.
- Wisahati, Sunjata, Aan. Dkk. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Jakarta. Pusat perbukuan. Kementrian Pendidikan Nasional.

