

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan temuan-temuan yang dipaparkan pada hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis penulis yang berbunyi “Terdapat pengaruh latihan lari *sprint* 60 meter terhadap peningkatan prestasi lompat jauh gaya jongkok siswa putra kelas XI MA AL-Falah Limboto barat” dapat diterima.

Hal ini terbukti dengan menerapkan latihan lari *sprint* 60 meter memberikan dampak yang positif dan baik terhadap peningkatan prestasi lompat jauh gaya jongkok serta dapat dibuktikan dengan hipotesis statistik dimana latihan lari *sprint* 60 meter memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan prestasi lompat jauh. Dalam pengujian data normalitas yang diperoleh bahwa data variabel hasil peningkatan prestasi lompat jauh merupakan data yang berdistribusi normal. Serta dalam pengujian homogenitas data variabel hasil dari kemampuan lompat jauh gaya jongkok berasal dari data populasi yang homogen (sama).

5.2 Saran

Berkenaan dengan hasil penelitian yang diperoleh, melalui kesempatan ini penulis menyampaikan saran yang dapat diajukan adalah sebagai berikut.

1. Kepada instansi, kualitas pelatihan seseorang pelatih sangat penting karena ia menjadi ujung tombak terjadinya perubahan dari sebelum bisa menjadi bisa, dari belum menguasai menjadi menguasai, dari belum mengerti menjadi mengerti melalui proses pembinaan maupun pelatihan. Kenyataan menunjukkan bahwa mayoritas pelatih bukan berlatar belakang ilmu keolahragaan. Ilmu kepelatihan selama ini mereka terapkan hanya semata-mata didapat dari upaya mencari tahu sendiri atau belajar dari pengalaman dilapangan. Oleh karenanya sangat penting bagi institusi yang terkait untuk meningkatkan kualifikasi tenaga pembina dan pelatih melalui pendidikan berkelanjutan maupun pelatihan. Dengan tenaga yang profesional diharapkan akan member kontribusi yang positif pada hasil pelatihan maupun pembinaan siswa.

2. Bagi guru/pelatih hendaknya menyiapkan perencanaan atau program pelatihan mulai dari program mingguan bulanan dan tahunan. Disamping itu pula, hendaknya memberikan waktu lebih banyak dalam proses pelatihan, sehingga dengan demikian keterlibatan aktif siswa lebih dominan dibandingkan aktivitas pelatih. Disamping itu selain memperhatikan model pelatihan yang digunakan hendaknya seorang pelatih perlu memperlihatkan faktor-faktor lain diluar daya ledak power otot tungkai dan kecepatan lari sebagai bagian dari diri siswa yang turut berkontribusi pada hasil pelatihannya.
3. Bagi siswa, diharapkan mempunyai kesadaran untuk berlatih secara serius dan berkesinambungan sehingga hasil kemampuan lompat jauh gaya jongkok yang diperoleh dapat lebih baik
4. Bagi peneliti yang lain, untuk lebih menyakinkan temuan-temuan dalam penelitian ini, diperlukan kajian yang lebih mendalam dengan melakukan penelitian pada cabang olahraga lain maupun bentuk,model dan metode latihan lain, sehingga benar-benar memberikan sumbangan bagi pendidikan khususnya dibidang olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Aip Syarifuddin, 1992.** *Atletik*. Jakarta: Depdikbud
- Arikunto, Suharsimi.** 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Asmi, C. H. 2000.** Metode Latihan Lompat Jauh. *Journal Iptek Olahraga* Vol.2 Nomer 1 Januari 2000. Pusat Pengkajian dan Pengembangan Iptek Olahraga (PPPTTOR). Kantor Mentri Negara Pemuda dan Olahraga.
- Bernhard, G. 1993.** Prinsip Dasar Latihan Loncat Tinggi, Jauh, Jangkit, dan Loncat Galah. Semarang : Dahara Price
- Bompa 2009,** Metodologi, dasar – dasar latihan
- Bompa TO.** (1994). *Theory and Metodology of Training: The Key to Athletic Performance* Dubuque. Iowa: Kendal/Hunt Publishing Compagny: pp.(2000). *Total training for young Champion*. Champaing: Human Kinetics.
- Budi Sutrisno, dan Muhammad Bazim Khafadi.** 2010, *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan 2* untuk SMP/MTs Kelas VIII. CV. Putra Nugraha.
- Chandra, S, dan Sanoesi, E, A.** 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. untuk SMP/MTs Kelas VII. Erlangga.
- Dr. Ali Maksu.** 2009. Buku ajar metodologi penelitian dalam olahraga, fakultas ilmu keolahragaan-universitas negeri Surabaya
- Faridha Isnaini, Sri Santoso Sabarini.** *Buku Pendidikan jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta, Pusat Perbukuan, Kementrian Pendidikan Nasional. Untuk SMA/MA/SMK
- Muhajir, 2007.** *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Untuk SMA Kelas X, Jakarta: Erlangga
- Muhamad, Drs, MPd.** Dosen PJKR FKIP Unisma Bekasi. Hubungan Antara Kecepatan Lari 100 meter dengan hasil lompatan pada lompat jauh gaya

jongkok siswa smp negeri 16 kota bekasi.Nauri, Skripsi. Hubungan Kecepatan Lari *Sprint* 60 meter Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Extrakurikuler Sd Negeri 62 Bengkulu Selatan. FKIP Universitas Bengkulu.

Sajoto, M. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. FPOK. IKIP Semarang.

Suharno HP, 1993. *Metodologi Pelatihan, Seri Bahan Penataran Pelatih Tingkat Dasar*, Pusat Pendidikan dan Penataran, Jakarta.

Sutrisno, Budi. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan 2*.

SMP/MTs Kelas VIII. CV. Putra Nugraha.

Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan*. Alfabeta

Wahyuni S, Sutarmin dan Pramono. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan 1* untuk Kelas VII SMP/MTs. PT Wangsa Jatra Lestari.

- <http://niko-arifqi.blogspot.com>
- .blogspot.com/2011/02/lompat-jauh.html
- <http://atletiklari.blogspot.com>
- : <http://olahragasmakesatrian01semarang.webnode.com/materi-penjasorkes/a2-permainan-olahraga/atletik/lompat-jauh/>