

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa :

1. Terdapat pengaruh latihan Knee Tuck *Jump* terhadap kemampuan lompat jauh gaya Jongkok pada siswa putra kelas VII SMP Negeri 1 Telaga. Hasil pengujian menunjukkan bahwa $t_{hitung} = 6.30 > t_{table} = 1,740$ pada tingkat kepercayaan 95%.

5.2 Saran

Berdasarkan simpulan diatas, maka dapat diajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Kepada Guru, disarankan menggunakan latihan Knee Tuck *Jump* dalam proses pembinaan olahraga khususnya lompat jauh, karena berdasarkan penelitian ini terbukti bahwa latihan Knee Tuck *Jump* mampu memberikan hasil yang positif terhadap lompata jauh gaya jongkok.

5.2.1 Kelebihan

1. Sebagai tambahan ilmu dan pengalaman bagi peneliti, dan tambahan ilmu dan pengalaman bagi gurur dan siswa di SMP Negeri 1 Telaga.

5.2.2 Kekurangan

1.kurangnya waktu dan dana sehingga penelitian ini tidak berjalan semaksimal mungkin,

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, Maksum. 2009. *Metode Penelitian dalam Olahraga*. FIK. UNS Surabaya
- Arikunto. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineke Cipta
- Chandra, S, dan Sanoesi, E, A. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. untuk SMP/MTs Kelas VII*. Erlangga.
- Dedi, Iswandi. 2013. Artikel Penelitian. *Pengaruh Latihan Lompat Meraih Sasaran Terhadap Kemampuan Lompat Jauh*. FKIP. Pontianak.
- Hasanah, Mufidatul. 2013. SKRIPSI. *Pengaruh Latihan Pliometrik Depth Jump Dan Jump To Box Terhadap Otot Tungkai Pada Atlet Bola Voli Klub Tugumuda Kota Semarang*. UNS. FIK. Semarang.
- James, C. Radcliffe dan Robert, C. Farentinos. *Plaiometrik untuk meningkatkan power*. 2002. Terjemahan M. Furqon H, dan Muchsin Doewes. Pasca Sarjana Universitas Sebelas Maret. Surakarta.
- Priyatmoko, A, Ari. 2009. *Skripsi. Perbedaan Pengaruh Latihan Pliometrik Dan Kecepatan Lari Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas Vii Smp Negeri 16 Surakarta. Tahun Ajaran 2008/2009*. USM. Surakarta.
- Purwanto, Hadi. 2013. SKRIPSI. *Sumbangan Lari 30 Meter dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok*. UNS. FIK. Semarang.
- Sri Wahyuni, dkk. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. untuk SMP/MTs Kelas VII*. PT Wangsa Jatra Lestari.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan*.
- Sutrisno, Budi dkk. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan 2. SMP/MTs Kelas VIII*. CV. Putra Nugraha.
- Lumintuarso, Ria. 2013. *Teori Kepelatihan Olahraga*. LANKOR.
- Yoyo, Bahagia. *Pembelajaran Atletik*. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.

Wibiantoro, N, Gideon. 2009. *Perbedaan Pengaruh Latihan Pliometrik Dengan Istirahat 1 : 5 Dan Istirahat 1 : 10 Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Pada Pemain Putri Usia 10-14 Tahun Club Bolavoli Vita Surakarta*. SKRIPSI. FKIP. USM. Surakarta.

<http://blogspot.com/2013/11/lompat-jauh-gaya-jongkok-ortodock.html>

<https://insanajisubekti.wordpress.com/tag/ukuran-lapangan-lompat-jauh>