

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian, maka dapat ditarik simpulan hasil pengujian data hasil tes awal dan tes akhir pada penelitian ini, diperoleh t hitung sebesar 7.71 dan t tabel sebesar 1.740. Ternyata harga t hitung lebih besar dari tabel/daftar atau harga t hitung telah berada diluar daerah penerimaan H_0 , sehingga dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan tidak menerima H_0 . “latihan *Depth Jump* mempunyai pengaruh terhadap lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMP Negeri 4 Gorontalo”.

5.2 Saran

Adapun saran yang dapat didiajukan dari simpulan diatas ialah sebagai berikut:

1. Kepada guru, atau pelatih olahraga disarankan menggunakan latihan *Dumbel carl*, karena berdasarkan hasil penelitian ini, Latihan *Depth Jump* mempunyai pengaruh terhadap lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMP Negeri 4 Gorontalo”.
2. Hasil dari sebuah latihan yang diterapkan tergantung dari sistematis dan berkesinambungannya latihan yang dilakukan dan selalu berprinsip pada beban latihan yang semakin lama semakin ditambah.

DAFTAR PUSTAKA

- 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.
- 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.
- Iswandi, Dedi. 2013. Artikel Penelitian. *Pengaruh Latihan Lompat Meraih Sasaran Terhadap Kemampuan Lompat Jauh*. FKIP. Pontianak.
- 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.
- Lumintuarso, Ria. 2013. *Teori Kepelatihan Olahraga*. LANKOR.
- 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.
- Ruhyat, Fadaji. 2013. *Pengaruh Latihan Loncat Naik Turun Bangku Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok (Studi Eksperimen Pada Siswa Kelas V Sd Negeri 20 Arga Makmur Kabupaten Bengkulu Utara)*. Fakultas Keguruan Dan Ilmu Kependidikan. SKRIPSI. Universitas Bengkulu
- Sri Wahyuni, dkk. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. untuk SMP/MTs Kelas VII*. PT Wangsa Jatra Lestari.
- Sajoto, M. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. FPOK. IKIP Semarang.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan*. Alfabeta
- Sutrisno, Budi. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan 2. SMP/MTs Kelas VIII*. CV. Putra Nugraha.

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.

Guwahati. 2013. *International Journal Of Behavioral Social And Movemen Sciences*. ISSN 2277 – 7547.

Sumber: <http://blogspot.com/2013/11/lompat-jauh-gaya-jongkok-ortodock.html>
endhine9685.wordpress.com/2009/plyometric/

http://www.stkipasundan.ac.id/pjkr/wcontent/uploads/teori_dan_praktek_atletik.pdf

(<http://materiatletiklari.blogspot.com>)

<http://nimbangelmu.blogspot.com/2011/01/lompat-jauh.html>).