

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka dalam pengujian hipotesis yang digunakan uji kesamaan dua rata-rata untuk uji dua pihak. Dalam pengujian ini dilakukan uji komperasi antara skor sebelumnya pelaksanaan eksperimen (X_1) dengan setelah eksperimen (X_2). Dari hasil pengujian pertama di peroleh harga t_{hitung} sebesar 6,59 sedangkan dari t_{tabel} 1,7291. Ternyata harga dari t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} atau harga t_{hitung} telah berada diluar daerah penerimaan H_0 sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 di tolak dan di terima H_a . Dengan demikian maka hipotesis dalam penelitian ini berbunyi terdapat pengaruh yang berarti dari latihan *Single leg tuck jump* terhadap kemampuan lompat jauh siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga dapat diterima.

Dalam hal ini bahwa dalam upaya kemampuan hasil latihan siswa dalam melakukan lompat jauh dapat di lakukan melalui latihan *Single leg tuck jump*.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti dapat mengemukakan saran sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui kemampuan siswa dalam melakukan lompat jauh dalam cabang olahraga atletik maka sangat tepat digunakan latihan *single leg btuck jump*. Di harapkan guru penjaskes maupun pelatih dalam cabang olahraga

atletik agar dapat menerapkan bentuk latihan *single leg tuck jump* yang baik dalam pembelajaran maupun dalam kegiatan latihan diluar sekolah.

2. Kepada orang tua siswa diharapkan agar dapat memberikan motivasi kepada anak-anak untuk mengembangkan latihan dalam cabang olahraga atletik khususnya melakukan lompat jauh di luar jam sekolah. Bentuk motivasi yang di maksud adalah memberikan kesempatan kepada anak-anak untuk berlatih sekaligus menyediakan fasilitas yang dibutuhkan.
3. Bentuk latihan *single leg tuck jump* di harapkan dilakukan oleh siswa secara kontinyu tanpa bimbingan guru atau orang tua siswa di luar jam sekolah. Karena bentuk latihan ini di samping memberikan dampak positif kepada kondisi fisik siswa juga merupakan aktivitas pengembangan kemampuan dasar yang harus di miliki untuk menjadi seorang atlit yang berprestasi dalam cabang olahraga atletik.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Rithaudin dan Tarmudi B. Hafid, 2011:189. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Untuk SMA, MA, dan SMK kelas XI*. Jakarta : Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional.
- Achmad Esnoe Sanoei, Candra Sodikin, 2010:67. *Pendidikan jasmani dan kesehatan Untuk SMP/MTS Kelas VII*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.
- Budi Aryanto dan Margono, 2010:76, *Penjasorkes Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk Sekolah Dasar/Madrasah Ibtidaiyah*, Jakarta : Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.
- Budi Sutrisno dan Muhajir, 2013:84,106,107. *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan SMP Kelas VII*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Domi Putra, 2013:2, *Artikel Ilmiah Pengaruh Latihan Box Jump dan Barrier Hops Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Pemain Bola Voli SMA N 9 Kerinci*. Jurusan Ilmu Pendidikan, FKIP Universitas Jambi.
- Giri Wiarto 2013:6, *Atletik*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Giri Wiarto 2013:173, *Fisiologi Dan Olahraga*. Yogyakarta : Graha Ilmu
- Hasanah Mufidatul, 2013:8, *Pengaruh Latihan Pliometrik Depth Jump Dan Jump To Box Terhadap Power Otot Tungkai Pada Atlet Bola Voli Klub Tugumuda Kota Semarang*, Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Keolahragaan Universits Negeri Semarang.
- Iis Marwan, Cucu Hidayat dan Eka Wahyu Hidayat, 2011:186. *Jurnal Iptek Olahraga*. Kementrian Pemuda dan Olahraga R.I
- Jess Jarver, 2013 : 19, *Belajar dan Berlatih Atletik*, Jl. Jend. Sudirman No. 511 Bandung 40231
- Kardjono 2008 : 23, *Modul Mata Kuliah Pembinaan Kondisi Fisik*, Universitas Pendidikan Indonesia : Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan.
- Khairul Hadziq Dan Akhmad Olih Solihin (2010:15) *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas V*, Jakarta : Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional

- Mertawidana I Wayan 2013:18, *Perbandingan Latihan Box Jump dan Knee Tuck Jump Terhadap Kemampuan Melakukan Smash Dalam permainan Bola Voli Pada Siswa Kelas X2 SMA Tridarma Kota Gorontalo*. Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, FIKK, Universitas Negeri Gorontalo.
- Muhammad Bazin Khafadi dan Budi Sutrisno 2010 : 35. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan 3 Untuk SMP/MTs Kelas IX*. Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional
- Margono dan Budi Aryanto, 2010:22. *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk SMP/MTs kelas IX*. Jakarta : Pusat Perbukuan, Kementrian Pendidikan Nasional.
- Robert C. Farentinous dan James C. Radcliffe, 2002:1 *Pliometrik Untuk Meningkatkan Power*. Diterjemahkan oleh M Furkon dan Muchsin Doewes. Program Studi Pascasarjana Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Rizal Alamsyah, Sindhu Cindar Bumi dan Yusuf Hidayat,2010:152 *Pendidikan jasmani dan kesehatan Untuk SMA/MA/SMK Kelas X*. Jakarta : Pusat Perbukuan Kementrian Nasional.
- Sajoto Mochamad, 1988 : 55-56, *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pemngembangan Lembaga Pendidikan Tenaga kependidikan.
- Soni Nopembri dan Sumaryoto, 2014:46 *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMA/MA/SMK/MAK kelas XI semester 1*, Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
- Sudrajat Wiradihardja dan Syarifudin, 2014 : 81. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Untuk SMA/MA/SMK/MAK Kelas X*, Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
- Suharsimi Arikunto, 2010:159,349. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Sugiono. 2013:117, *Metode Penelitian Pendidikan : Alfabeta*
- Yusuf Hidayat, Gagan Ganjar Nugraha, Sriwidianingsih, Rizal Alamsyah dan Shindu Cindar Bumi, 2010:77, *Senang Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Untuk Kelas IV Sekolah Dasar/Madrasah Ibtidaiyah*. Jakarta : Pusat Perbukuan, Kementrian Pendidikan Nasional.