

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan dan analisis data yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis penulis yang berbunyi “terdapat pengaruh latihan *Quick Leap* terhadap lompat jauh gaya menggantung pada siswa kelas VII Putri SMP Negeri 1 Telaga” dapat diterima.

Hal ini terbukti dengan menerapkan latihan *Quick Leap* memberikan dampak yang positif dan baik terhadap peningkatan lompat jauh gaya menggantung pada siswa putri kelas VII SMP Negeri 1 Telaga serta dapat dibuktikan dengan hipotesis statistik dimana latihan *Quick Leap* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan lompat jauh gaya menggantung dalam atletik.

Dalam pengujian data normalitas yang diperoleh bahwa data variabel hasil peningkatan lompat jauh gaya menggantung merupakan data yang berdistribusi normal. Serta dalam pengujian homogenitas data variabel hasil dari peningkatan lompat jauh gaya menggantung berasal dari data populasi yang homogen (sama).

5.2 Saran

Dengan memperhatikan hasil pembahasan dan simpulan di atas, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bahwa peningkatan melakukan lompat jauh gaya menggantung harus memperhatikan bentuk-bentuk latihan khususnya latihan *Quick Leap*.

2. Diharapkan hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi para pecinta olahraga khususnya di bidang atletik untuk dapat menerapkan latihan *Quick Leap* yang dapat menghasilkan lompat jauh gaya menggantung .

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.

Dinas Pemuda dan Olahraga, 2004. *Petunjuk permainan tenis meja. Jakarta:*

DISPORA Jakarta

Rusli lutan , Sodikin dan Acmad Esnoe Sanoesi.2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta : Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional*

Mashar,Mohamad dan Dwinarhayu.2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. Jakarta : Pusat Pembukuan Kementrian Pendidikan Nasional*

Muhajir. 2007. Pendidikan jasmani Untuk kelas 1 SMP. Bandung : Yudhistira

Sarjiyanto, Dwi dan Sujarwadi 2010 *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan . Jakarta Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional.*

Sutrisno, dan Khafadi.2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan 3 Untuk SMP/MTs Kelas IX . Jakarta Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional*

Sutarmin,2007. Terampil ber olahraga tenis meja. Surakarta.Era intermedia UNG.
2009. Pedoman akademik, Gorontalo: Univesitas Negri Gorontalo.