

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa : Terdapat perbedaan pengaruh latihan *Double Leg Speed Hop* dengan *Triple Jump* terhadap kemampuan lompat jauh cabang atletik pada siswa SMP Negeri 3 Kota Gorontalo. Dari hasil pengujian *pre test* dan *post test* kelompok *Double Leg Speed Hop* menunjukkan harga t hitung sebesar 8.97, sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t daftar sebesar 1.83. Ternyata harga t hitung lebih besar dari t daftar/table atau harga t hitung telah berada di luar daerah penerimaan H_0 , sehingga dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan menolak H_0 . Jadi dapat disimpulkan bahwa latihan *Double Leg Speed Hop* memiliki pengaruh terhadap peningkatan lompat jauh pada siswa.

Dari hasil pengujian *pre test* dan *post test* kelompok *Triple Jump* menunjukkan harga t hitung sebesar 6.21. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t daftar/table sebesar 1.83. Ternyata harga t hitung lebih besar dari t daftar/table atau t hitung telah berada diluar daerah penerimaan H_0 , sehingga dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan menolak H_0 . Jadi kesimpulannya ialah latihan *Triple Jump* memiliki pengaruh terhadap peningkatan lompat jauh pada siswa.

Dari perhitungan hipotesis perbedaan Variabel X_1 dan X_2 diperoleh t hitung lebih besar dari t daftar/table atau $1.866 > 1.83$ pada taraf nyata $\alpha = 0,05$ atau tingkat kepercayaan 95%. Sehingga hipotesis yang berbunyi “ Terdapat perbedaan hasil latihan *Double leg speed hop* dan latihan *Triple jump* terhadap peningkatan Lompat jauh gaya jongkok” dapat diterima pada tingkat kepercayaan 95%.

5.2 Saran

Dalam kesempatan ini peneliti sekaligus sebagai penulis akan memberikan saran yang kiranya dapat dijadikan pegangan dalam menjalankan tugas :

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 intstitusi yang terkait untuk meningkatkan kualifikasi tenaga pembina dan pelatih melalui pendidikan berkelanjutan maupun pelatihan. Dengan tenaga yang professional 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 memperhatikan 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

- Bernhard, Gunther. 1993. *Atletik*. Semarang: Dahara prize
- Bompa, T.O. 1986. *Theory and Methodology of Training; The Key to Athletic Performance*. Ontario Canada: Kendall / Hunt
- Budiwanto, S. 2004. *Pengetahuan Dasar Melatih Olahraga*. Malang: Dediknas Universitas Negeri Malang
- Chu, Donald, A. 1992. *Jumping Into Plyometrics*. Champaign: Human Kinetics Pub
- Engkos Kosasih. 1985. *Olahraga Tehnik dan Program Latihan*. Jakarta: Akademika Pressindo
- Hadisasmita & Syarifuddin, A. 1996. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pendidikan Tenaga Akademik
- Harsono. 1988. *Ilmu Coacing*. Jakarta: Depdikbud
- KONI. 2000. *Panduan Kepelatihan*. Jakarta: KONI
- Ngatiyono.1993. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan 2*. Solo: PT Tiga Serangkai
- Sajoto. 1988. *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Bandung: Dhari prize
- Syaifuddin dan Muhadi. 1992. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud
- Syaifuddin. 1992. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan I*. Jakarta: PT. Rosda Jaya Putra 11
- Sugiono. 2007. *Statistik untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta
- Suharsimi Arikunto. 1998. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*. Jakarta: Rineka Cipta
- Suharno. 1993. *Metodologi Pelatihan*. Jakarta: KONI Pusat.
- Yusuf Adi Sasmita. 1992. *Olahraga Pilihan Atletik*. Jakarta: Depdikbud