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 kombinasi *side jump sprint* dan *alternate leg box bound* terhadap peningkatan lompat jauh gaya gantung pada siswa SMP Negeri I Telaga” dapat diterima.

Hal ini terbukti dengan menerapkan kombinasi *side jump sprint* dan *alternate leg box bound* memberikan dampak yang positif dan baik terhadap peningkatan lompat jauh gaya gantung pada siswa SMP Negeri I Telaga, serta dapat dibuktikan dengan hipotesis statistik dimana latihan peningkatan lompat jauh gaya gantung pada siswa SMP Negeri I Telaga memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan lompat jauh gaya gantung.

Dalam pengujian data normalitas yang diperoleh bahwa data variabel hasil peningkatan lompat jauh gaya gantung merupakan data yang berdistribusi normal. Serta dalam pengujian homogenitas data variabel hasil dari peningkatan lompat jauh gaya gantung 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 peningkatan lompat jauh gaya gantung harus memperhatikan bentuk-bentuk latihan khususnya latihan kecepatan dan daya ledak otot tungkai.
2. Diharapkan hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi para pecinta olahraga atletik untuk dapat menerapkan latihan kombinasi *side jump sprint* dan *alternate leg box bound* yang dapat menghasilkan kecepatan dan daya ledak otot tungkai. Khususnya dalam cabang atletik lompat jauh.

DAFTAR PUSTAKA

- Isnaini, Faridha dan Sri Santoso Sabarini. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta. Mediatama
- Irawan, Ari. 2014. Pengaruh *Pemberian Strengthening Leg Extension Exercise Terhadap Kecepatan Lari Jarak Pendek Naskah Publikasi*. Artikel. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Iswandi, Dedi. *Pengaruh Latihan Lompat Meraih Sasaran Terhadap Kemampuan Lompat Jauh*. Artikel. Pontianak
- Hanafi, Suriah. 2010. *Efektifitas latihan beban dan latihan pliometrik Dalam meningkatkan kekuatan otot tungkai Dan kecepatan reaksi*. Jurnal Ilara, Volume I Nomor 2 Desember 2010 hal 1-9
- Muhamad, Memet. 2011. *Hubungan Antara Kecepatan Lari 100 Meter Dengan Hasil Lompatan Pada Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Smp Negeri 16 Kota Bekasi*. Bekasi
- Maksum, Ali. 2009. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. FIK; UNESA
- Mastikayasa, I Kadek. 2013. *Pengaruh Pelatihan Plaiometric Side Jump Sprint Terhadap Kecepatan Dan Kekuatan Otot Tungkai*. Artikel. Universitas Pendidikan Ganesha. Singaraja
- Nurhasan. 2001. *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Ditjen pendidikan dasar dan menengah.
- Nur, Navi Muhamad. 2013. *Pengaruh Metode Latihan Power Dengan Bentuk Latihan Squats Terhadap Peningkatan Power Tungkai Dalam Lompat Jauh*. Jurnal. IKOR ,Volume 1 Nomor 3, Desember 2013
- Priyatmoko, Ari Agung. *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*. Skripsi. Universitas Sebelas Maret.
- Radcliffe dan Farentinos. 2002. *Plaiometrik Untuk Meningkatkan Power*. Terjemahan oleh Furqon & Doewes. 2002. Surakarta. Program Pasca Sarjana Universitas Sebelas Maret

- Ridwan Iwan. 2015. Kombinasi. [http://: Iwanlukman.blogspot.com](http://Iwanlukman.blogspot.com). di akses tanggal 4 januari 2016
- Siswantoyo. 2014. *Peningkatan Power Tungkai Pesilat Remaja Melalui Latihan Pliometrik*. Jurnal. FIK UNY
- Susanto, Adi. 2013. *Proses Lompat Jauh Gaya Jongkok dengan Latihan Rintangan dan Latihan Meraih Sasaran pada Siswa Siswi Kelas 2a MI Almaarif 02 Pagentan Singosari*. Jurnal.
- Tahapary, Johny M. 2013. *Pelatihan Alternate Bounding With Single Arm Action Dalam Meningkatkan Kecepatan Lari 100 Meter*. Artikel. Universitas Pattimura. Ambon