

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Dengan demikian dapat bahwa H_a diterima dan tidak dapat menerima H_0 . Jadi dapat disimpulkan berarti Latihan *High Box Jump* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap lompat tinggi gaya gunting.

Sedangkan dalam pengujian data normalitas yang diperoleh bahwa data variabel latihan *High Box Jump* terhadap lompat tinggi gaya gunting merupakan data yang berasal dari distribusi normal. Serta dalam pengujian homogenitas data variabel latihan high box jump terhadap lompat tinggi gaya gunting berasal dari data populasi yang homogen (sama).

Berdasarkan hasil pembahasan dan analisis data yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis penulis yakni” terdapat pengaruh latihan *High Box Jump* terhadap lompat tinggi gaya gunting siswa SMA Negeri 2 Kota Gorontalo dapat diterima.

Hal ini terbukti dengan menerapkan latihan high box jump yang fokus memberikan dampak yang positif dan baik pada siswa serta dapat dibuktikan dengan hipotesis statistika berarti latihan high box jump memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan lompat tinggi gaya gunting

5.2 Saran

Dengan memperhatikan hasil pembahasan dan kesimpulan diatas, maka dapat dikemukakan saran sebagai berikut:

Diharapkan dengan penelitian ini dapat bermanfaat bagi pecinta olahraga lompat tinggi dan dapat menerapkan latihan high box jump untuk menghasilkan lompat tinggi yang baik sehingga secara tidak langsung akan mempengaruhi hasilnya pada cabang olahraga lompat tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

Eddy Purnomo & Dapan. 2011 .**Dasar-Dasar Atletik.** Universitas Terbuka FIK
UNY.yogyakarta

Hendra Mashuri 2012.[http// ; peran dan manfaat pliometrik pada bola voli.html](#)

Ismaryati. 2008. **Tes & Pengukuran Olahraga.** Lembaga Pengembangan
Pendidikan UNS. Surakarta

James C. Radcliffe dan Robert C. Farentinous.2002
<http://www.humankinetics>. High powered plyometrics.html

Risfandi,2010.Hakikat Latihan.[http://and vollleyball.blogspot.com/hakikat-
latihan.html](http://andvollleyball.blogspot.com/hakikat-latihan.html)

Santoso Giriwijoyo dan Didik Safar. 2012 . Latihan *pliometric* Akademika
Pressindo. Jakarta

Sajoto M.1988. Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Departemen
Pendidikan dan Kebudayaan. Direktur Jendral.Jakarta

Sarjono , Sumarjo. 2010 Pendidikan jasmani dan Olahraga Penerbit, Pusat
Kurikulum dan Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.

Sugiyono.2012. Statistika untuk penelitian.Alpabeta. Bandung

William.P. Ebben,PhD.2011 [http://www.google.co.id/Practica Guidelines
Pliometrik Intensity](http://www.google.co.id/Practica%20Guidelines%20Pliometrik%20Intensity) html

[http:// Blog TataFirwanto.Berbagai-macam Teknik Olahraga.Com](#) Posted
(diakses 11 mei,2015)

<http://olahragajasmani17.blogspot.com//teknik-lompat-tinggi-gaya-gunting.html>
(diakses 11 Agustus 2015)

<http://www.muscleandfitness.com/workouts/leg-exercises/videos/high-box-jump>
(diakses 13 agustus 2015)