

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Dari hasil penelitian di atas dapat di simpulkan bahwa :

1. Latihan Loncat *Vertical* dalam meningkatkan lompat jauh gaya jongkok sangat berpengaruh.
2. Latihan Loncat *Horizontal* dalam meningkatkan lompat jauh gaya jongkok sangat berpengaruh.
3. Latihan Loncat *Vertical* Dan Latihan Loncat *Horizontal* dalam meningkatkan lompat jauh gaya jongkok sangat berpengaruh namun pengaruh lebih besar atau latihan yang lebih baik terdapat pada latihan Loncat *Vertical*.

5.2 Saran

Dari hasil pembahasan dan kesimpulan peneliti mengemukakan saran sebagai berikut:

1. Untuk Pelatih, Guru Olahraga dan Pelaku Olahraga kiranya dalam memberikan latihan dalam meningkatkan Lompat jauh hendaknya lebih memperhatikan ke khususan latihan tersebut.
2. Untuk mahasiswa olahraga jika ingin mengkaji dan meneliti kembali perbedaan pengaruh latihan Loncat *Vertical* dan Loncat *Horizontal* di harapkan mengambil sampel yang lebih banyak.

DAFTAR PUSTAKA

- Aip Syarifuddin. 1992. *Atletik, Jakarta*. :Depdikbud.
- Aip Syarifuddin & Muhadi. 1992/1993. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*.
Jakarta :Depdikbud.
- Ali Maksum. 2009. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya.
- Bernhard G. 1993. *Atletik Prinsip Dasar Latihan Loncat Tinggi, Jauh, Jangkit dan Loncat Galah. Terjemahan dari String Training voor*. Djeugd.
Semarang :Dahara Prize.
- Budi Sutrisno & Muhammad Bazin Khadafi. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan, Kesehatan 2 Untuk SMP/MTS Kelas VII*. Pusat Perbukuan
Kementerian Pendidikan Nasional.
- Carr Gerry. 2000. *Atletik (Edisi Terjemahan)*. Jakarta : PT. Raja
GrafindoPersada.
- Dwi Sarjianto & Sujarwadi. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan
Kelas VII SMP/MTS*. Jakarta Pusat Perbukuan. Kemntrian Pendidikan
Nasional.
- Eli Maryani & Jaja Suharja Husdarta. 2010. *Praktis Belajar Pendidikan Jasmani
Olahraga Dan Kesehatan*. Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan
Nasional
- Fox dan Matheuse. 2009. *Out line Djama*.
http://eprints.uny.ac.id/9452/3/BA_II,2010604227218.pdf
http://eprints.uny.ac.id/7853/3/BAB_II.pdf
http://eprints.ums.ac.id/12453/3/BAB_II.pdf
- Harsono. Dkk. 2005. *Manusia Dan Oalahraga*, Penerbit ITB Bandung.
Faridha Isnaini & Suranto. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olaharaga, Dan,
Kesehatan*. Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional.
- Harsono. 1982. *Ilmu Coaching*. Jakarta: KONI Pusat.
- International Association Of Athletics Federation Peraturan Lomba Atletik -
IAAF. 2006 – 2007 *PB. PASI* ,Jl. Asia - Afrika No. 18 – 19 Senayan
Jakarta.

- Lasinem & Dan Sri Santoso Sabarani. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga Untuk SD Dan MI Kelass IV*. Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional.
- Modul Penelitian Pendidikan Dalam Pelatihan Olahraga. 2007. *Populasi*. http://ms.wikipedia.org/wiki/Lompat_jauh.
- M Furqon H Dan Muchsin Doewes. 2002. *Program Studi Ilmu Keolahragaan Program Pasca Sarjana Universitas*. Surakarta.
- Ngatiyono & Dyan Putri Riswanti. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan Untuk Kelass IV SD/MI*. Pusat Perbukuan, Kementrian Pendidikan Nasional.
- Shodikin Chandra & Ahmad E Esnoesi. 2010. *Pendidikan, Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Untuk SMP/MTS*. Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional.
- Sudjana, 2005. *Metode Statistika*. Bandung, Tarsito.
- Sugiyanto. 2009. *Instrumen Penelitian*. Surakarta. UNS Press.
- Tarmudi B Hafid & Ahmad Rithaudun. 2010. *Pendidikan, Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan*. Pusat Kurikulum Dan Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional.
- Tarmudi B Hafid & Ahmad Rithaudun. 2010. *Pendidikan, Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan*. Pusat Kurikulum Dan Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional
- Yoyo Bahagia. Dkk. 1999/2000. http://ms.wikipedia.org/wiki/Lompat_jauh.