

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan temuan-temuan yang dipaparkan pada hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis penulis yang berbunyi “terdapat pengaruh latihan *depth jump* terhadap peningkatan kemampuan lompat jauh siswa putra kelas XI SMA 1 Biluhu Kabupaten Gorontalo” dapat diterima.

Hal ini terbukti dengan menerapkan latihan *depth jump* yang memberikan dampak yang positif dan baik terhadap peningkatan kemampuan lompat jauh serta dapat dibuktikan dengan hipotesis statistik dimana latihan *depth jump* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan lompat jauh. Dalam pengujian data normalitas yang diperoleh bahwa data variabel hasil peningkatan kemampuan lompat jauh merupakan data yang berdistribusi normal. Serta dalam pengujian homogenitas data variabel hasil dari kemampuan lompat jauh berasal dari data populasi yang homogen (sama).

5.2 Saran

Berkenaan dengan hasil penelitian yang diperoleh, melalui kesempatan ini penulis menyampaikan saran yang dapat diajukan adalah sebagai berikut.

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 institusi yang terkait untuk meningkatkan kualifikasi tenaga pembina dan pelatih melalui pendidikan berkelanjutan maupun pelatihan. Dengan tenaga yang profesional 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 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

- Adisasmita, Jusuf. 2005. *Ragam Teknik Pelatihan Atletik (Lari, Lompat dan Lempar)*. Jakarta Gramedia.
- Andrew, dkk. 2010. *Model Depth Jump pada Latihan Lompat Jauh Gaya Jongkok*. Bandung: Pustaka Jaya
- Anonim. 2013. *Teknik dan Petunjuk Penulisan Karya Ilmiah Skripsi dan Tesis* Gorontalo: Universitas Negeri Gorontalo
- Arikunto, Suharsismi. 2008. *Pendekatan dan Metode Penulisan Skripsi dan Tesis* Jakarta: Gramedia
- Basuki, Sunarya 2005. *Strategi Menuju Prestasi Olah Raga Cabang Atletik* Bandung: Palanta Group
- Bompa, O.Tudor, 2009, *Preodization of Streng. The New Wave In Sternth Training. Canada: Veritas Publising Inc*
- Chu, Donal A. 2005. *Berbagai Teknik/ Metode Pelatihan Olah Raga*. Jakarta; Gramedia
- Giri Wiarto. 2013. *Fisiologi dan Olahraga*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Harsono, Boedi. 2005. *Teknik Pelatihan Olah Raga dengan Metode Dept Jump* Jakarta: Gramedia
- Hsieh dkk. 2008. *Teknik Pelatihan pada Cabang Atletik Lompat Jauh*. Tersedia di [Http.Atletik. cm](http://Atletik.cm) (diakses, 10 April 2015)
- Lutan, Rusli. 2005. *Olah Raga dan Etika Fair Play*. Jakarta: Depdiknas
- Margaria, Suman. 2004. *Daya Ledak Otot dan Pengaruhnya pada Prestasi Olah Raga* Alfabeta: Bandung
- Rubianto Hadi. 2007. *Ilmu kepelatihan dasar*. Rumah Indonesia: Semarang.
- Saripudin, Aip. 2005. *Teknik-Teknik Dasar Pelatihan Atletik Lompat Jauh* Alfabeta: Bandung
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Alfabeta: Bandung
Suharsimi Arikunto. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Purnomo. 2011. *Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan untuk SMA/SMK kelas XI*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional.
- Yoyo Bahagia. 2010. *Pembelajaran Atletik Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jendral Pendidikan Dasar Dan Menengah*. Jakarta. Direktorat Pendidikan Luar Biasa.
- Wiyono, Eko. 2007. *Kamus Bahasa Indonesia Lengkap Menurut Ejaan Yang Disempurnakan*. Bandung: Palanta Group