

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Sesuai dengan hasil pembahasan dan analisis yang telah diuraikan pada BAB sebelumnya, maka hasil penelitian yang dilakukan selama penelitian dapat ditarik satu kesimpulan bahwa:

Terdapat Pengaruh Latihan *Stride Jump Crossover* Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Olahraga Atletik Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 7 Kota Gorontalo.

5.2 Saran

Sehubungan dengan hasil dari penelitian yang dikemukakan diatas, maka peneliti dapat memberikan beberapa saran yang dapat dijadikan pegangan buat para pelatih, guru dan mahasiswa. Adapun beberapa saran yang dimaksud sebagai berikut:

1. Berdasarkan pembuktian daripada penelitian ini Untuk memberikan peningkatan *power* kepada seorang atlet terhadap kemampuan keterampilan dalam melakukan lompat jauh dalam cabang olahraga atletik salah satu bentuk latihan yang harus diterapkan adalah latihan *stride jump crossover*.
2. Disaat seorang pelatih akan merencanakan program latihan, terlebih dahulu mengkaji dengan benar bentuk latihan yang akan diterapkan pada seorang atlet.
3. Pihak sekolah harus melengkapi Sarana dan prasarana yang memadai guna perkembangan siswa atau atlet didalam melaksanakan program latihan rutin yang diberikan oleh guru/pelatih.
4. Pelatih/guru pendidikan keolahragaan agar kiranya dapat menerapkan bentuk latihan *stride jump crossover* pada atlet lompat jauh, terutama di dalam upaya meningkatkan *power* otot tungkai guna memberikan peningkatan hasil lompat jauh atlet.

5. Latihan *stride jump crossover* adalah salah satu bentuk latihan yang mudah diterapkan oleh seorang pelatih/guru kepada seorang atlet. alat yang digunakanpun mudah dibuat bahkan dapat dimodifikasi.
6. Seperti perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi khususnya didunia olahraga. Maka perlu dilakukan penelitian lebih lanjut tentang bentuk latihan *stride jump crossover*.
7. Di dalam melakukan latihan ini agar kiranya dapat memperhatikan keselamatan atlet dan jangan sekali-kali kita memandang mudah sehingga tidak memikirkan resiko yang terjadi. Tetapi berikan arahan kepada mereka agar kiranya dapat melakukan latihan ini dengan sungguh-sungguh dan benar.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali Maksum. 2009. *Metodologi Penelitian Dalam Olahrag*. Surabaya : Fakultas Ilmu Keolahragaan – Universitas Negeri Surabaya.
- Budi Sutrisno Muhammad Bazin Khafadi. 2010, *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan 3, untuk SMP/Mts Kelas IX*. Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional.
- Bompa, O. Tudor, 2009, *Pereodization of strength. The new wove inStrength Training*. Canada :Veritas Publishing Inc.
- Faridha Isnaini,Sri Santoso Sabarini. 2010, *Pendidikan Jasmani,Olahraga, dan Kesehatan Untuk SMA/MA/SMK Kelas X*. Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional
- Giri Wiranto. 2013 *Fisologi dan Olahraga*. Edisi Pertama – Yogyakarta. Graha Ilmu.
- James C. Radcliffe, Robert C. Farentinos Terjemahan oleh M. Furqon H. & Muchsin Doewes :2002.*Plaiometrik Untuk Meningkatkan Power*. Program Pascasarjana Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- M. Sajoto. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Dalam Olahraga*. Semarang : Dahraa Prize.
- Mufid 2010 :63,-65, *Senang belajar pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Untuk SD Kelas IV* Jakarta: Pusat Peerbukuan, Keementrian Pendidikan Naasional.
- Drs.Ruskin, M.Pd, 2015 : 19,20,21,22, *Modul Proses Belajar Mengajar dan Evaluasi Keterampilan Jasmani dan Olahraga*. Gorontalo.

- Ria Lumintiarso. 2013. *Teori Kepelatihan Olahraga*. Jakarta : Lembaga Akreditasi Nasional Keolahragaan (Lanker).
- Sri Wahyuni Dkk. 2010, *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, untuk Kelas VII SMP dan MTs*. Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional.
- Sodikin Chandra. 2010, *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, untuk SMP/MTs Kelas VII*. Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional, PT Arya Duta.
- Suharsimi Arikunto. 2013. *Manajemen Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta
- .
- Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Yusup Hidayat. 2010, *Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan SMA/MA/SMK Untuk Kelas X*. Jakarta : Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional.
- Yoyo Bahagia. 2010. *Pembelajaran Atletik Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jendral Pendidikan Dasar Dan Negara*. Jakarta :Direktorat Pendidikan Luar Biasa.
- Yunyun Yudiana DKK. 2010. *Latihan Kondisi Fisik*. FPOK : Universitas pendidikan Indonesia.