

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah diuraikan pada pembahasan sebelumnya, maka hasil penelitian yang dilakukan selama penelitian dapat disimpulkan bahwa:

- 5.1.2. Latihan *Alternate Leg Bound* berpengaruh terhadap peningkatan Lompat Jauh gaya gantung SMP Negeri 8 kota Gorontalo pada siswa kelas VIII Putra.
- 5.1.3. Latihan *Alternate leg bound* memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan Lompat Jauh Gaya Gantung.

5.2 Saran

Sehubungan dengan hasil penelitian yang dikemukakan di atas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yang kiranya dapat dijadikan pedoman bagi para pelatih dan mahasiswa, sertasiswa yang ada diluar maupun didalam pendidikan sebagai berikut :

- 5.2.1. Dalam rangka memacu seorang siswa maupun atlit guna meningkatkan kemampuan keterampilanya khususnya dalam Keemampuan lompat jauh gaya gantung dalam cabang olahraga lompat jauh, maka sangat efektif diterapkanya latihan *Alternate leg Bound*.

- 5.2.2. Dalam merencanakan program latihan, hendaklah dikaji dengan benar bentuk bentuk latihan yang akan digunakan, sebab prinsip latihan berbeda halnya dengan melatih komponen fisik latihan lainnya.
- 5.2.3. Perlu mengetahui tentang sistem-sistem energi yang dibutuhkan dalam latihan khususnya latihan kemampuan lompat jauh gaya gantung, sebab tanpa pengetahuan tentang ini gerakan tidak mungkin akan tercapai dengan maksimal.
- 5.2.4. Perlu diadakan penelitian yang lebih lanjut sejalan dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi terlebih khusus dalam dunia olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S.** 2013 : 203, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*, PT, Rineka Cipta. Jakarta : Kompleks Perkantoran Mitra Matraman Blok B NO 1-2.
- Isnaini F. dan Sabarini, S.** 2010 : 25, *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Untuk SMA/MA/SMK X*. 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.*
- Mufid** 2010 :63,-65, *Senang belajar pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Untuk SD Kelas IV* Jakarta: Pusat Peerbukuan, Keementrian Pendidikan Naasional.
- Lumintuarso, R.** 2013 : 43,61,67 *Teori Kepelatihan Olahraga.* Jakarta: Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga.
- Maksum, A.** 2009 : 47, *metodologi penelitian dalam olahraga,* Surabaya : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya.
- Ngurah Nala** 1998 : 1,59, *Prinsip Latihan Fisik,* Denpasar : Universitas Udayana.
- Sodikin Chandra dan Achmad Esnoe Sanoesi 2010** : 63,67, *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Untuk Smp/Mts kelas VII* Jakarta: Pusat Peerbukuan, Keementrian Pendidikan Naasional.
- Farida Isnaini Suranto 2010** : 21,22, *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Untuk Smp/Mts kelas VIII* Jakarta: Pusat Peerbukuan, Keementrian Pendidikan Naasional.
- Sri Wahyuni,Sutarmin dan Pramono** 2010 : 37 *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Untuk Smp/Mts kelas VII* Jakarta: Pusat Peerbukuan, Keementrian Pendidikan Naasional.

Moh. Ali Mahsyar 2010 : 29, *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Untuk Smp/Mts kelas IX* Jakarta: Pusat Peerbukuan, Keementrian Pendidikan Naasional.

Deni Kusniadi 2010 : 69. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Untuk Sekolah Dasar Kelas VI* Jakarta: Pusat Peerbukuan, Keementrian Pendidikan Naasional.

Sindu Cindar Bumi 2010 : 77, *Senang belajar pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Untuk SD Kelas IV* Jakarta: Pusat Peerbukuan, Keementrian Pendidikan Naasional.