

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis dan penelitian, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa latihan sprint training dapat meningkatkan kecepatan, lompat jauh, dan daya ledak otot tungkai. Karena saat melakukan *sprint training* otot yang digunakan sama dengan otot-otot yang dipakai saat kita melakukan kecepatan, lompat jauh, dan daya ledak otot tungkai, sehingganya latihan ini sangat tepat untuk meningkatkan ketiga hal tersebut, Hal ini dapat dilihat dari uji analisis data diatas, sehingga dapat disimpulkan bahwa data yang di hasilkan adalah data yang homogen

#### **5.2 Saran**

Adapun saran yang dapat di ajukan dari kesimpulan diatas ialah sebagai berikut:

1. Kepada guru, atau pelatih olahraga disarankan menggunakan *Sprint Training* untuk dapat meningkatkan kecepatan, lompat jauh, dan daya ledak otot tungkai, karena berdasarkan hasil penelitian ini, *Sprint Training* mempunyai pengaruh terhadap kecepatan, lompat jauh, dan daya ledak otot tungkai pada siswa kelas VIII Putra SMP N 2 Kabila.
2. Kepada pihak sekolah, agar lebih memperhatikan sarana dan prasarana olahraga sehingga para siswa lebih terjamin penyaluran bakat dan minatnya didalam kecabangan olahraga.
3. Hasil dari sebuah Latihan yang diterapkan dari sismatis dan berkesinambungan latihan yang dilakukan dan selalu berperinsip pada beban Latihan yang semakin lama ditambah

## DAFTAR PUSTAKA

- Sajoto 1995 : 8 ) Pendidikan Jasmani, olahraga dan kesehatan.*
- Eddy Purnomo. (2007). *Pedoman Mengajar Dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta
- Dikdik Zafar Sidik. (2014 : 65). *Mengajar dan melatih atletik*
- Hadi, Purwanto. 2013. SKRIPSI. *Sumbangan Lari 30 Meter dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok*. UNS. FIK. Semarang.
- M. Sajoto (1995: 5) *daya ledak otot (muscular power)*
- Lumintuarso, Ria. 2013. *Teori Kepelatihan Olahraga*. LANKOR.
- Nurhuda, Hilman dkk. 2010. *Arena Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMP/MTs Kelas IX*. PT Sinergi Pustaka Indonesia.
- Sri Wahyuni, dkk. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. untuk SMP/MTs Kelas VII. PT Wangsa Jatra Lestari.
- Andi suhendro, dkk.,; 2007:4.29 *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Afabeta Bandung
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan*. Alfabeta
- Zulfikar. (2012). *Pengertian Power Otot Tungkai*. Diakses dari [http://isjd.pdii.lipi.go.id/admin/jurnal/51094659\\_1829-8443.pdf](http://isjd.pdii.lipi.go.id/admin/jurnal/51094659_1829-8443.pdf) pada 21 April 2015, Jam.21.45 WIB
- Priyatmoko, A, Ari. 2009. *Skripsi. Perbedaan Pengaruh Latihan Pliometrik Dan Kecepatan Lari Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa*

*Putra Kelas Vii Smp Negeri 16 Surakarta. Tahun Ajaran 2008/2009. USM. Surakarta.*

Sukadiyanto, 2005:109) *pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan*

A Wisnu Fajar Setyanto. SKRIPSI.2009. *Perbedaan Pengaruh Modifikasi Latihan Lompat Dengan Rintangan Panjang Dan Tinggi Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Tanpa Awalan Pada Siswa Putra Kelas Iv Dan V SD Negeri Mipitan Jebres Surakarta. FKIP. Universitas Sebelas Maret.*

Iswandi, Dedi. 2013. Artikel Penelitian. *Pengaruh Latihan Lompat Meraih Sasaran Terhadap Kemampuan Lompat Jauh. Universitas Tanjungpura Pontianak.*

[http://mari-berkawand.blogspot.co.id/2011/03/latihan-lompat-jauh-dengan-alat bantu.html](http://mari-berkawand.blogspot.co.id/2011/03/latihan-lompat-jauh-dengan-alat-bantu.html) Di Unduh 23/01/2016.

<http://ekocahyowibowo.blogspot.co.id/2012/10/lompat-jauh.html>. Diunduh 23/01 2016

**Pre Test Kecepatan**



**Post Test Kecepatan**



**Pre Test Otot Tungkai**



### Post Test Otot Tungkai



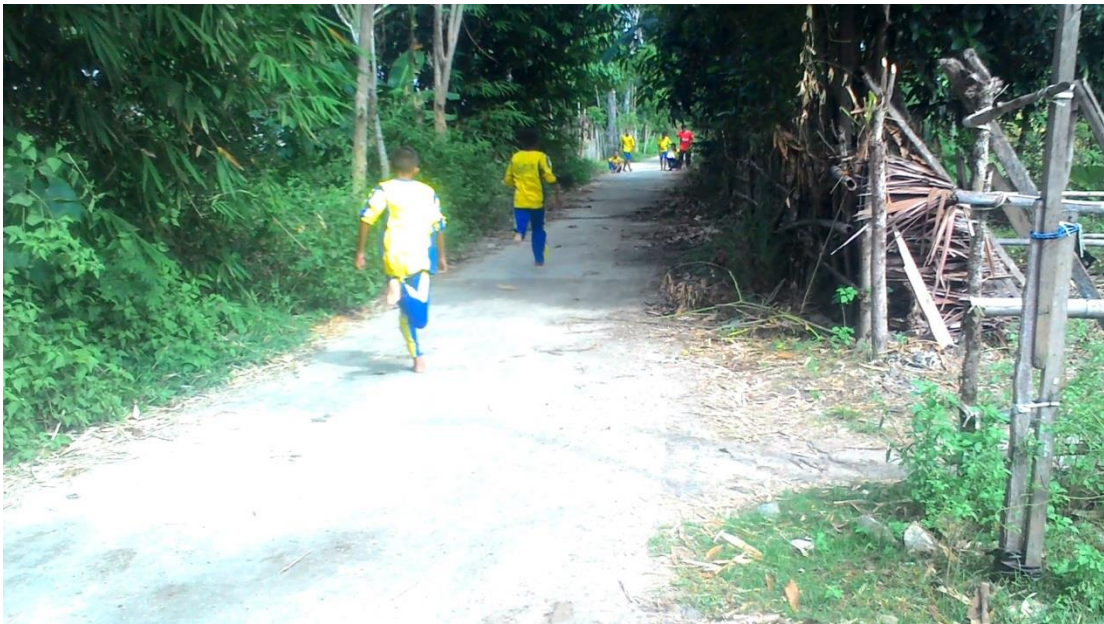
### Pre Tes Lompat Jauh



**Post Test Lompat Jauh**



### Treatmen





**JADWAL LATIHAN**

**LATIHAN SPRINT TRAINING TERHADAP KECEPATAN, POWER OTOT  
TUNGKAI DAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA  
KELAS VIII SMP N 2 KABILA**

**Minggu ke 1**

<b>NO</b>	<b>Hari/Tanggal</b>	<b>Materi Latihan</b>
<b>5.</b>	<b>Rabu 20 Juli 2016</b>	<b>Tes Awal</b>
<b>6.</b>	<b>Jumat 22 Juli 2016</b>	<b>Latihan <i>Sprint training</i></b>

**Minggu 2**

<b>NO</b>	<b>Hari/Tanggal</b>	<b>Materi Latihan</b>
8	Senin 25 Juli 2016	<b>Latihan <i>Sprint training</i></b>
9	Rabu 27 Juli 2016	<b>Latihan <i>Sprint training</i></b>
10	Jumat 29 Juli 2016	<b>Latihan <i>Sprint training</i></b>

**Minggu Ke 3**

<b>NO</b>	<b>Hari/Tanggal</b>	<b>Materi Latihan</b>
11	Senin, 1 Agustus 2016	<b>Latihan <i>Sprint training</i></b>
12	Rabu, 3 Agustus 2016	<b>Latihan <i>Sprint training</i></b>
13	Jumat, 5 Agustus 2016	<b>Latihan <i>Sprint training</i></b>

**Minggu ke 4**

<b>NO</b>	<b>Hari/Tanggal</b>	<b>Materi Latihan</b>
14	Senin, 8 Agustus 2016	<b>Latihan <i>Sprint training</i></b>
15	Rabu, 10 Agustus 2016	<b>Latihan <i>Sprint training</i></b>
16	Jumat, 12 Agustus 2016	<b>Latihan <i>Sprint training</i></b>

**Minggu Ke 5**

<b>NO</b>	<b>Hari/Tanggal</b>	<b>Materi Latihan</b>
14.	Senin, 15 Agustus 2016	<b>Latihan <i>Sprint training</i></b>
15.	Rabu, 17 Agustus 2016	<b>Latihan <i>Sprint training</i></b>
16.	Jumat, 19 Agustus 2016	<b>Latihan <i>Sprint training</i></b>

**Minggu Ke 6**

<b>NO</b>	<b>Hari/Tanggal</b>	<b>Materi Latihan</b>
14.	Senin, 22 Agustus 2016	<b>Latihan <i>Sprint training</i></b>
15.	Rabu, 24 Agustus 2016	<b>Latihan <i>Sprint training</i></b>
16.	Jumat, 26 Agustus 2016	<b>Latihan <i>Sprint training</i></b>

**Minggu Ke 7**

<b>NO</b>	<b>Hari/Tanggal</b>	<b>Materi Latihan</b>
1.	Senin, 29 Agustus 2016	Tes Akhir

## CURICULUM VITAE



**HENDRIK DAY**, Lahir pada tanggal 12 Mei 1992 di Desa Tabulo Kec. Mananggu, Kab. Boalemo. Anak Ke 1 dari Idrus Day dan Ibu Titin Laginta. sekarang bertempat tinggal di Desa Tabulo Kec. Mananggu, Kab. Boalemo

### BIODATA LENGKAP

Nama Lengkap : Hendrik Day

Jenis Kelamin : Laki-laki

TTL : Gorontalo, 12 mey 1992

Kewarga Negaraan : Indonesia

Agama : Islam

Status Perkawinan : Belum kawin

Tinggi Badan : 160 cm

Berat Badan : 60 Kg

Gol. Darah : O

Kesehatan : Sangat Baik

Alamat Lengkap : Tabulo Kec. Mananggu, Kab. Boalemo

Alamat Sekarang : : di Desa Tabulo Kec. Mananggu, Kab. Boalemo

Handphone : 0853-9993-9727

E-mail :