

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *standing broad jump* terhadap kemampuan melakukan lompat jauh gaya jongkok. Hal ini didasari setelah dilakukan perhitungan statistik hasil penelitian tes awal (X_1) diperoleh nilai rata – rata sebesar 3,141 nilai varians 0,89536 dan standar deviasinya 0,94623. Untuk tes akhir (X_2) diperoleh nilai rata– rata sebesar 3,268 nilai varians 0,99480 dan standar deviasinya 0,99739. Adapun nilai rata – rata peningkatan dari tes awal sampai tes akhir yaitu 0.127. Dari hasil analisis dan pengujian untuk variabel kemampuan melakukan lompat jauh gaya jongkok menunjukkan harga t_{hitung} sebesar 3,236. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t_{daftar} sebesar 1,714. Sehingga hipotesis berbunyi terdapat Pengaruh Latihan Daya Ledak Otot Tungkai pada Lompat Jauh Gaya Jongkok siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Tapa.

Berdasarkan hal diatas dapat disimpulkan bahwa semakin baik pelaksanaan bentuk latihan *standing broad jump* yang diberikan maka semakin baik pula Lompat Jauh Gaya Jongkok.

5.2 Saran

Sehubungan dengan pembahasan dan kesimpulan diatas, maka penulis dapat mengemukakan beberapa saran sebagai berikut :

- a. Diharapkan pada pihak sekolah agar dapat memberikan motivasi dan penghargaan kepada setiap siswa yang memperoleh prestasi terbaik pada setiap lomba dalam cabang olahraga yang dilaksanakan baik ditingkat kabupaten maupun daerah, guna untuk membina dan mengembangkan prestasi siswa dalam cabang olahraga tersebut.
- b. Dalam rangka memacu sportifitas guna meningkatkan kemampuan keterampilan khususnya pada cabang olahraga lompat jauh, maka sangat

efektif diterapkannya latihan *standing broad jump* untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok.

DAFTAR PUSTAKA

Chandra shodikin dan ahmad esnoe sanoesi,2010,*pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan*,pt aria duta

- Dwidharto tunas, 2014, *juklak tes dan evaluasi perkembangan hasil pplp/sko/pplm*
- Hermanto akif,2015, *hubungan antara panjang tungkai dan daya ledak otot tungkai dengan kecepatan lari 100 meter pada siswa putri kelas viii smp negeri 2 ngadiluwih*
- Isnaini farida dan sri santoso sabarani,2010,*pendidikan jasmani,olahraga dan kesehatan,jakarta, mediatama*
- Iqbal khoirul,2015, *kontribusi daya ledak otot tungkai dan keseimbangan terhadap ketrampilan jump shoot dalam permainan bola basket pada atlet unit kegiatan mahasiswa universitas syiah kuala*
- Iumalong ahmad dan asri sam,2014,*tehnik dasar permainan sepak takraw ,jakart, tombak*
- Kurniawan sudarto fajar,2013, *hubungan daya ledak otot tungkai, kekuatan lengan dan kelentukan pergelangan tangan dengan hasil back attack bola voli putra bahurekso*
- Muhajir dan budi sutrisno,2013,*pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, jakarta Politeknik Negeri Media Kreatif,*
- Minarsih tri,dkk,2010,*pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan,jakarta,kementrian pendidikan nasional*
- Wahyuni sri,dkk,2010,*pendidikan jasmani,olahraga,dan kesehatan,jakarta,pt wangsa jatra lestari*
- Wahyuni sri,dkk,2010,*pendidikan jasmani,olahraga,dan kesehatan,jakarta,pt wangsa jatra lestari*
- Taufan imasungi mohamad,dkk,2012,*pengaruh latihan periode persiapan umum terhadap daya ledak otot tungkai atlet kontingen bayangan pon xviii koni sulawesi selatan*
- Mufidatul hasanah dalam Rubianto hadi .2007. *pengaruh latihan pliometrik depth jump dan jump to box terhadap power otot tungkai pada atlet bolavoli klub tugumuda kota semarang*
- Nurhasim, 2014, *pengaruh latihan plyometrics frog leaps dan latihan winght training squat terhadap power otot*
- Romei hadi dalam Yusuf Adisasmita dan Aip syarifudin.2010. *perbedaan pengaruh hasil latihan pliometrik antara squat depth jump dan jump to*

box terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler bolavoli smp mtagemolong sragen tahun 2010

Supaeni, 2011, *perbedaan pengaruh hasil skiping dan latihan loncat bangku terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai bagi siswa putra kelas V sd payaman kecamatan mejebo kabupaten kudus tahun 2011*