

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pengujian hipotesis maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Terdapat hubungan antara panjang tungkai dengan lompat jauh gaya menggantung siswa SMP 1 Tolangohula.
2. Terdapat hubungan antara kekuatann otot punggung dengan lompat jauh gaya menggantung siswa SMP 1 Tolangohula.
3. Terdapat hubungan antara kecepatan lari 30 meter dengan lompat jauh gaya menggantung siswa SMP 1 Tolangohula.
4. Terdapat hubungan bersama panjang tungkai, kekuatan otot punggung dan kecepatan lari 30 meter dengan lompat jauh gaya menggantung siswa SMP 1 Tolangohula.

5.2 Saran

Dengan memperhatikan hasil pembahasan dan kesimpulan diatas, maka perlu dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Untuk meningkatkan hasil lompat jauh gaya menggantung pada cabang olahraga atletik harus ditunjang dengan panjang tungkai, kekuatan otot punggung dan kecepatan lari 30 meter yang baik.
2. Perlunya bentuk-bentuk latihan kondisi fisik baik untuk mendapatkan hasil lompatan yang jauh sesuai dengan apa yang diharapkan bersama dengan memperhatikan anatomi tubuh dan kondisi fisik yang baik serta menunjang.
3. Perlunya memperhatikan penerapan bentuk latihan yang berhubungan dengan otot punggung yang menunjang lompat jauh dalam cabang olahraga atletik.

DAFTAR PUSTAKA

- Aan Sunjata Wisahati dan Teguh Santoso. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional : Jakarta
- Akhmad Olih Solihin dan Khairul Hadziq. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan* : Jakarta, Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional.
- Dian Fahkruzzaman, Zulfikar dan Abdurrahman. 2015. *Hubungan Antara Panjang Tungkai dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Menendang Pada Pemain SSB Aneuk Rencong Banda Aceh Tahun 2010*. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Umsyah.* : Banda Aceh.
- Dr. Dwi Hatmisari Ambarukmi, dkk. 2007. *Pelatihan Pelatih Fisik Level 1*. Asdep Pengembangan Tenaga dan Pembinaan Keolahragaan Deputi Bidang Peningkatan Prestasi dan Iptek Olahraga Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga : Jakarta.
- Drs. Harsono M.s. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta
- Drs, M. Sajoto Mpd. 1995. *Peningkatan Dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Dahara Priza : Semarang.
- Drs. Wasis D. Wiyogo dan Dra. Sulistyorini. 1990/1991. *Pengetahuan Kesegaran Jasmani*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Institut Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Malang Proyek Operasi Dan Perawatan Fasilitas : Malang
- Drs, M Yunus. 2000. *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahragawan Pelajar*. Departemen Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani: Jakarta.
- Hilman Nurhuda dan Mia Kusumawati. 2010. *Arena Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional. : Jakarta.
- Iskandar Z.A dan Engkos Kosasih. 1986. *Latihan Peregangan*. *Akademi Pressindo* : Jakarta.
- Jurnal Kedokteran 2016. Fakultas Kedokteran Unram. : Mataram

- Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia. 2005. *Panduan Penetapan Parameter Tes Pada Pusat Pendidikan Dan Pelatihan Pelajar Dan Sekolah Khusus Olahragawan*. Asisten Deputi Pengembangan Sumber Daya Manusia Keolahragaan Deputi Meningkatkan Prestasi Dan Iptek Olahraga Kementrian Neagara Pemuda Dan Olahraga Republik Indonesia.
- Muhajir dan Budi Sutrisno. 2014. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan. : Jakarta.
- Mochamad Sajoto. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam OLahraga*. Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan : Jakarta.
- Mohammad Ali Mashar dan Dwinarhayu. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Jakarta : Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional.
- Ngurah Nala. 1998. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga* : Denpasar.
- Rusli Lutan, Supandi, dkk, 2015. *Manusia dan Olahraga*. ITB dan FPOK : Bandung
- Russell R Pate, Bruce Mcclenaghan dan Robert Rotella. 1993. *Dasar-Dasar Ilmiah Kepeleatihan*. Ikip Semarang Press : Semarang.
- Sarjono dan Sumarjo. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*, Jakarta : Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional.
- Setiadi, 2007. *Anatomi dan Fisiologi Manusia*. Yogyakarta : Graha Ilmu
- Sodikin Chandra dan Achmad Esnoe Sanoesi. 2010. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Olahraga*. Pusat Perbukuan, Kementrian Pendidikan Nasional : Jakarta.
- Sri Wahyuni, Sutarmin dan Pramono. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Pusat Perbukuan, Kementrian Pendidikan Nasional.: Jakarta.
- Sujarwadi dan Dwi Sarjiyanto. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta : Pusat Perbukuan, Kementrian Pendidikan Nasional.
- Tugimin dan Joko Supriyanto. 2010. *Aktif Berolahraga*. : Jakarta, Pusat Perbukuan, Kementrian Pendidikan Nasional.

Yosef Nossek.1982. *Teori Umum Latihan. Institute Nasional Olahraga Lagos dan African Press LTD* : Lagos.

Yusup Hidayat, Sindhu Cindar Bumi dan Rizal Alamsyah. 2010 *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Pusat Perbukuan, Kementrian Pendidikan Nasional : Jakarta.