

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Dari hasil pengujian *pre test* dan *post test* latihan *Halfsqat* terhadap peningkatan Kekuatan Otot Tungkai menunjukkan harga *t* hitung sebesar 7.42. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga *t* daftar/table sebesar 1.729. Ternyata harga *t* hitung lebih besar dari *t* daftar/table atau *t* hitung telah berada diluar daerah penerimaan H_0 , sehingga dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan menolak H_0 . Jadi kesimpulannya ialah latihan *Halfsqat* memiliki pengaruh terhadap peningkatan Kekuatan Otot Tungkai pada siswa.

5.2 Saran

Dalam kesempatan ini peneliti sekaligus sebagai penulis akan memberikan saran yang kiranya dapat dijadikan pegangan dalam menjalankan tugas :

1. Kepada instansi, kualitas pelatihan seseorang pelatih sangat penting karena ini menjadi ujung tombak terjadinya perubahan dari sebelum bisa menjadi bisa, dari belum menguasai menjadi menguasai, dari belum mengerti menjadi mengerti melalui proses pembinaan maupun pelatihan. Kenyataan menunjukkan bahwa mayoritas pelatih bukan berlatar belakang ilmu keolahragaan. Ilmu kepelatihan selama ini mereka terapkan hanya semata-mata didapat dari upaya mencari tahu sendiri atau belajar dari pengalaman dilapangan. Oleh karenanya sangat penting bagi intstitusi yang terkait untuk meningkatkan kualifikasi tenaga pembina dan pelatih melalui pendidikan berkelanjutan maupun pelatihan. Dengan tenaga yang professional diharapkan akan member kontribusi yang positif pada hasil pelatihan maupun pembinaan siswa.
2. Bagi guru/pelatih hendaknya menyiapkan perencanaan atau program pelatihan mulai dari program mingguan bulanan dan tahunan. Disamping itu pula, hendaknya memberikan waktu lebih banyak dalam proses

pelatihan, sehingga dengan demikian keterlibatan aktif siswa lebih dominan dibandingkan aktivitas pelatih. Disamping itu selain memperhatikan model pelatihan yang digunakan hendaknya seorang pelatih perlu memperlihatkan faktor-faktor lain diluar ketepatan automatisasi gerak sebagai bagian dari diri siswa yang turut berkontribusi pada hasil pelatihannya.

3. Bagi siswa, diharapkan mempunyai kesadaran untuk berlatih secara serius dan berkesinambungan sehingga hasil Kemampuan Lompat Jauh dan Kekuatan Otot Tungkai yang diperoleh dapat lebih baik
4. Bagi peneliti yang lain, untuk lebih menyakinkan temuan-temuan dalam penelitian ini, diperlukan kajian yang lebih mendalam dengan melakukan penelitian pada cabang olahraga lain maupun bentuk, model dan metode latihan lain, sehingga benar-benar memberikan sumbangan bagi pendidikan khususnya dibidang olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Maksum. 2009. *Metode Penelitian dalam Olahraga*. Buku. Fakultas Ilmu Keolahragaan UNS. Surabaya
- Arikunto. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineke Cipta
- IAAF. 2012. International Association of Athletics Federations.
- Anggun Setiawan. 2014. Skripsi. *Pengaruh Latihan Beban Dengan Metode Set System Terhadap Kekuatan, Daya Tahan Otot, Dan Fleksibilitas Members Bahtera Fitness Center Yogyakarta*. FIK. UNY
- Anggun Setiawan. 2014. Skripsi. *Pengaruh Latihan Beban Dengan Metode Set System Terhadap Kekuatan, Daya Tahan Otot, Dan Fleksibilitas Members Bahtera Fitness Center Yogyakarta*. FIK. UNY
- Chandra, Sodikin. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. untuk SMP/MTs Kelas VII. Erlangga.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan*. Alfabeta
- Sutrisno, Budi. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan 2*. SMP/MTs Kelas VIII. CV. Putra Nugraha.
- Lumintuarso, Ria. 2013. *Teori Kepelatihan Olahraga*. LANKOR.
- Ratna Sari. 2007. *Perbedaan Pengaruh Latihan Berbeban Dan Anthropometri Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot tungkai Pada Siswa Putra Kelas II SMP Negeri 4 Sragen*. Skripsi. Universitas Sebelas Maret. Surakarta
- Ruhyat, Fadaji. 2013. *Pengaruh Latihan Loncat Naik Turun Bangku Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok (Studi Eksperimen Pada Siswa Kelas V Sd Negeri 20 Arga Makmur Kabupaten Bengkulu Utara)*. Fakultas Keguruan Dan Ilmu Kependidikan. Skripsi. Universitas Bengkulu
- Wahyu Sulisty. SKRIPSI. *Pengaruh Latihan Half Squat dan Latihan Quarter Squat pada Kecepatan Tendangan dan Daya Ledak Otot Tungkai*. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.