

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Pada bab ini dikemukakan kesimpulan hasil penelitian mengenai pengaruh latihan *one legged reactive jump over* terhadap power otot tungkai dan kemampuan lompat jauh pada siswa SMP Negeri 11 Gorontalo. Variabel yang diangkat dalam penelitian ini adalah *one legged reactive jump over* (X), power otot tungkai (Y1), dan kemampuan lompat jauh gaya berjalan diudara (Y2).

a *one legged reactive jump over* terhadap power otot tungkai

Hasil penelitian ini mendukung hipotesis pertama, yaitu bahwa hasil pengujian secara keseluruhan yang dilakukan pada variable ini menghasilkan nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$. Sesuai dengan kriteria pengujian bahwa tolak H_0 jika $t_{hitung} > t_{tabel}$. Sehingga dapat dikatakan bahwa hasil pengujian tersebut signifikan atau mempunyai pengaruh terhadap variabel otot tungkai.

b *one legged reactive jump over* terhadap kemampuan lompat jauh

Hasil penelitian ini mendukung hipotesis pertama, yaitu bahwa hasil pengujian secara keseluruhan yang dilakukan pada variable ini menghasilkan nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$. Sesuai dengan kriteria yang ada maka dapat dikatakan bahwa latihan *one legged reactive jump over* mempunyai pengaruh terhadap kemampuan lompat jauh atau signifikan.

Berdasarkan hasil pembahasan dan analisis data yang telah diuraikan diatas, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Bahwa hipotesis penulis yang berbunyi “ terdapat pengaruh latihan *one legged reactive jump over* terhadap power otot tungkai dan kemampuan lompat jauh gaya berjalan diudara pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 11 Gorontalo” dapat diterima.
2. Penerapan latihan *one legged reactive jump over* memberikan dampak yang positif dan baik terhadap kemampuan melakukan tes power otot tungkai dan kemampuan lompat jauh pada siswa kelas VIII SMP Negeri 11 Gorontalo.

3. Latihan *one legged reactive jump over* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan melakukan tes power otot tungkai dan kemampuan lompat jauh pada olahraga atletik
4. Pengujian data normalitas yang diperoleh bahwa data variabel hasil standing board jump dan kemampuan lompat jauh pada cabang olahraga atletik merupakan data yang berasal dari distribusi normal.
5. Pengujian homogenitas data variabel hasil dari kemampuan melakukan tes standing board jump dan kemampuan lompat jauh berasal dari data populasi yang homogen.

5.2 Saran

Sehubungan dengan hasil penelitian yang dikembangkan diatas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yang kiranya dapat dijadikan pedoman bagi para peneliti dan mahasiswa yang ada di Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga sebagai berikut :

1. Dalam memacu atlet lompat jauh guna meningkatkan keterampilannya khususnya terhadap power otot tungkai dan kemampuan lompat jauh, maka sangat efektif diterapkannya latihan *one legged reactive jump over*.
2. Perlu diadakan penelitian lebih lanjut tentang factor lain yang mempengaruhi power otot tungkai dan kemampuan lompat jauh sejalan dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi terlebih khusus dalam cabang olahraga Aletik.

DAFTAR PUSTAKA

- A.Hamidayah Noer. 1995. *Ilmu Kepeleatihan Lanjut*. Surakarta : Universitas Sebelas Maret Press.
- Adams, K., O'Shea, P., O'Shea K.L., dan Climstein, M. 1992. *The Effects of Six Weeks of Squat, Plyometrics, and Squat Plyometric Training on Power Production*. *Journal of Applied Sports Science Research* 6, 36-41.
- Aip Syarifuddin, 1992. *Atletik*. Jakarta: Depdikbud
- Arikunto, suharsini. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineke Cipta.
- Bompa Tudor O. 1983. *Theory and Methology of Training: The Key of Athletic*
- Chu, D.A. 1998. *Jumping Into Plyometric, 2nd edition*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Febri Ikhwanudin. (2011). *Hubungan Antara Panjang Tungkai, Power Otot Tungkai Dan Kelincahan Terhadap Hasil Lompat Tinggi Gaya Straddle Pada Siswa Putra Kelas V Dan VI SD Negeri 2 Pangempon Kejobong Kabupaten Purbalingga Tahun Pelajaran 2010/2011*. Skripsi. UNY.
- Gulick, T.D., Fagnani, J., long, M., Morris, K., dan Hartzell, B. 2008. *United States Sport Academy, America's Sport University* 11.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti P2LPTK.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: PT. Lembaga Pengembangan Pendidikan UNS.
- IAAF. (2000). *Pedoman mengajar lari, lompat, lempar level I*. Jakarta: Development Programme.
- James C.Radcliffe & Roberth C.farintenos.2002. *Pliometrik: Untuk meningkatkan Power, program studi ilmu keolaragaan, Program pascasarjana Universitas Sebelas Maret*.
- Jonath, U.dkk, (1985). *Atletik*. Jakarta: Rusda Jaya Putra.
- Kurniawan, F. 2011. *Buku Pintar Olahraga*. Jakarta: PT. Laskar Aksara.
- Lubis, J, 2009. *Mengenal Latihan Pliometrik*. Online. Diunduh dari http://google.com/archive/Mengenal_Latihan_Pliometrik.pdf. Diunduh pada tanggal 18 April 2016.

- _____ 2007. *Mengenal Latihan Pliometrik*. [http://www.koni.or.id/files/documents/journal/Mengenal Latihan Pliometrik .pdf](http://www.koni.or.id/files/documents/journal/Mengenal%20Latihan%20Pliometrik.pdf). Diunduh pada tanggal 28 agustus 2016.
- Maksum, Ali. 2009. *metodologi penelitian dalam olahraga*. FIK; UNES
- M. Furqon H dan Dowes Muchsin 2002: 2.7.8.12.26). “*Playometric*” Untuk meningkatkan *power*, program studi ilmu keolahragaan, Program pascasarjana Universitas Sebelas Maret.
- Miller, M.G., Herniman, J.J., Ricard, M.D., Cheatham, C.C., dan Michael, T.J. 2006. *The Effects Of A 6-Week Plyometric Training Program On Agility*. *Journal of Sport Science and Medicine* 5, 459-465. Performance. Dibiique, Iowa: Kendall/ Hunt Publishing Company.
- Ridwan Maulana. (2010). *Hubungan Power Tungkai, Kekuatan Otot Lengan Dan Tinggi Badan Terhadap Kemampuan Lay Up Shoot Pada Siswa Putra SLTP N II Arjosari Kabupaten Pacitan Jawa Timur Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolabasket*. Skripsi. Yogyakarta: UNY.
- Rosmawati. 2007. *Pengaruh Latihan Beban Pliometrik dan Konvensional Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai*. <http://isjd.pdi.lipi.go.id/admin/jurnal/8207172177.pdf>. Diunduh pada tanggal 19 oktober 2016.
- Sudjarwo. 1993. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Surakarta : Universitas Sebelas Maret.
- Suharno H.P. (1981). *Metodik Melatih Permainan Bola Volley*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Sukadi yanto. (2002). *Teori dan Metodologi Melatih Fisik Petenis*. Yogyakarta: FIK UNY Yogyakarta.
- Syaifuddin. 2006. *Anatomi fisiologi*. Jakarta: EGC.
- Tim Penyusun. (2010). *Diktat Anatomi Manusia*. Laboratorium Anatomi: FIK UNY.
- Wiarso. 2013. *Atletik*. Yogyakarta. Graha Ilmu.
- Yudha M Saputra, 2004. *Dasar-Dasar Keterampilan Atletik*. Depdiknas, Jakarta
- Yusuf Adi Sasmita, 1992. *Olahraga Pilihan Atletik*. Depdikbud, Jakarta
- Zainnul Johor. 2009. *Pembelajaran Atletik*. Fakultas ilmu Keolahragaan Universitas Negeri padang. Penerbit: Winwka Media