

BAB V PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa :Terdapat pengaruh latihan Lompat Kijang dan *Hurdle Hopping* terhadap kemampuan Kecepatan Lari 60 Meter Pada Siswa Kelas Olahragawan SMP Negeri1Gorontalo.

Dari hasil pengujian *pre test* dan *post test* kelompok *Lompat Kijang* menunjukkan harga t hitung sebesar 6,67, sedangkan dari daftar distribusi di peroleh harga t daftar sebesar 1.83. Ternyata harga t hitung lebih besar dari t daftar/table atau harga t hitung telah berada di luar daerah penerimaan H_0 , sehingga dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan menolak H_0 . Jadi dapat disimpulkan bahwa latihan Lompat Kijang memiliki pengaruh terhadap peningkatan lompat jauh gaya menggantung Kecepatan lari pada siswa.

Dari hasil pengujian *pre test* dan *post test* kelompok *Hurdle Hopping* menunjukkan harga t hitung sebesar 4,35. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t daftar/table sebesar 1.83. 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 Lompat Kijang memiliki pengaruh terhadap peningkatan Kecepatan Lari pada siswa dan juga terdapat perbedaan pengaruh latihan lompat kijang dan *hurdle hopping*. Lompat kijang lebih berpengaruh. Mengapa? Karena dilihat dari hasil penelitian lompat kijang lebih berpengaruh.

5.2 Saran

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

1. Kepada pihak sekolah, kualitas pelatihan seseorang pelatih sangat penting karena ia menjadi ujung tombak terjadinya perubahan dari sebelum bisa menja dibisa, 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 mencaritahu 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 diharapkanakan 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 ebih banyak dalam proses pelatihan, sehingga dengan demikian keterlibatan aktif siswa lebih dominan dibandingkan aktivitas pelatih. Disamping itu selain mempehatikan model pelatihan yang digunakan hendaknya seorang pelatih perlu memperlihatkan faktor-faktor lain diluar daya ledak power otot tungkai dan kecepatan lari sebagai bagian dari diri siswa yang turut berkontribusi pada hasil pelatihannya.

3. Bagi siswa, diharapkan mempunyai kesadaran untuk berlatih secara serius dan berkesinambungan sehingga Latihan Lompat Kijang dan Hurdle Hopping Terhadap Kecepatan lari 60 Meter Studi Eksperimen 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

- Sutrisno.B dalam Andri. 2015. Hubungan Antara Kelincahan dan Kecepatan Terhadap Hasil Menggiring Bola. Pontianak: Universitas Tanjungpura Pontianak. Hal 4
- A.Carr Gerry (1997 : 143), *Atletik Untuk Sekolah*. Jakarta :Raja Grafindo Persada
- Bompa, R. 2012. Pengaruh Latihan Lompat Kijang Terhadap Kecepatan Lari. Journal of Sport Sciences and Fitness. 2012.
- Bompa, T.O., (1994). *Theory and Methodology of Training*, Third edition, Toronto, Ontario Canada: Kendall/ Hunt Publishing Company.
- Bompa, Tudor, O. (2004). *Power Training For Sport*. Canada : Mosaic Press
- Chandra, S, dalam Andri. 2015. Hubungan Antara Kelincahan dan Kecepatan Terhadap Hasil Menggiring Bola. Pontianak: Universitas Tanjungpura Pontianak. Hal 4.
- Donal A. Chu. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipt
- Djumidar A. Widya, (2004). *Belajar Gerak-Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain* . Jakarta; PT Raja Grafindo Persada.
- Furqon dan Does. 2009, *Teori Umum Latihan*. Surakarta: Sebelas Maret University Press. Hal 29.
- Garry A.carr (1997 : 143). *Olahraga Untuk Perguruan Tinggi S.T.O*. Yogyakarta. P.T Sastra Hudaya
- Harsono. 2015. *Perencanaan Program Latihan*. CV. Tambak Kusuma. Jakarta. Hal 11- 12
- Harsono.(1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta : CV. Tambak Kusuma.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: PT. Dirjen Dikti P2LPT
- Januar, 2012:33. *Atletik*. DEPDIKBUD, Jakarta.
- Micheal, Mullin, S Janet,. 1987. *Atletik*.Alih Bahasa Suparmo. Jakarta: PT. Rosda Jaya Putra
- Pramono. 2010 *Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Jakarta*. Kurikulum Dan Pembukuan Kementrian Pendidikan Nasional. Hal 7
- Pramono. 2010 *Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Jakarta*. Kurikulum Dan Pembukuan Kementrian Pendidikan Nasional. Hal 8

- Sukadiyanto. 2005. Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sukma,dkk (2000). Sepakbola. Yogyakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Hal. 13
- Sadoso Sumosardjuno. 201, *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*, Pusat Kurikulum Dan Perbukuan, Balitbang, Kemdikbud. Hal 13
- Widiastuti. 2011. Tes dan Pengukuran Olahraga. Jakarta: PT Bumi Timur Jaya.