

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Dalam penelitian eksperimen ini terdapat selisih antara rata-rata pre test dan post tes yaitu 2, rata-rata pre test mendapat nilai 4.1 sedang post test 4.3. Hal ini menunjukkan bahwa responden yang menjadi sampel dalam penelitian ini memperoleh peningkatan. Untuk pengujian homogenitas data antara hasil penelitian pre-test dan post-test seluruh variabel memiliki varians populasi yang homogen serta memiliki populasi yang berdistribusi normal. Untuk keperluan pengujian hipotesis dalam penelitian ini, maka dalam pengujian hipotesis digunakan uji analisis data penelitian eksperimen. Untuk menganalisis data eksperimen yang menggunakan pre-test dan post-test design. Dari hasil pengujian hasil pre-test dan post-test menunjukkan harga  $t_{hitung}$  sebesar 8.5. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga  $t_{daftar}$  atau  $t_{(0,995)(20)} = 2.86$ . Ternyata harga  $t_{hitung}$  telah berada di dalam daerah penerimaan  $H_A$ . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa  $H_A$  diterima dan tidak dapat menerima  $H_0$ . Jadi dapat disimpulkan bahwa latihan SIDE JUMP SPRINT dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok.

#### 5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka implikasi dari kesimpulan tersebut dikemukakan saran sebagai berikut:

1. Untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok, sangat tepat digunakan latihan SIDE JUMP SPRINT maka diharapkan kepada guru penjaskes maupun pelatih agar dapat menerapkan latihan SIDE JUMP SPRINT baik dalam pembelajaran.
2. Bentuk latihan SIDE JUMP SPRINT diharapkan dapat dilakukan oleh siswa secara berkelanjutan walaupun tidak dalam pengawasan guru atau pelatih maupun orang tua siswa diluar jam sekolah.

## DAFTAR PUSTAKA

- A Wisnu Fajar Setyanto. SKRIPSI.2009,28. *Perbedaan Pengaruh Modifikasi Latihan Lompat Dengan Rintangan Panjang Dan Tinggi Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Tanpa Awalan Pada Siswa Putra Kelas Iv Dan V SD Negeri Mipitan Jebres Surakarta*. FKIP. Universitas Sebelas Maret.
- Didik Zafar. (2010). *Mengajar dan melatih Atletik*. Bandung: Rosdakarya.
- Eddy Purnomo. (2007). *Pedoman Mengajar Dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta
- Hadi, Purwanto. 2013. SKRIPSI. *Sumbangan Lari 30 Meter dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok*. UNS. FIK. Semarang.
- Iswandi, Dedi. 2013,15. *Artikel Penelitian.Pengaruh Latihan Lompat Meraih Sasaran Terhadap Kemampuan Lompat Jauh*. Universitas Tanjungpura Pontianak.
- Lumintuarso, Ria. 2013. *Teori Kepelatihan Olahraga*. LANKOR.
- Nurhuda, Hilman dkk. 2010. *Arena Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMP/MTs Kelas IX*. PT Sinergi Pustaka Indonesia.
- Priyatmoko, A, Ari. 2009,32. *Skripsi. Perbedaan Pengaruh Latihan Pliometrik Dan Kecepatan Lari Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas Vii Smp Negeri 16 Surakarta. Tahun Ajaran 2008/2009*. USM. Surakarta.
- Sri Wahyuni, dkk. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. untuk SMP/MTs Kelas VII*.PT Wangsa Jatra Lestari.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan*. Alfabeta
- Zulfikar. (2012). *Pengertian Power Otot Tungkai*. Diakses dari [http://isjd.pdii.lipi.go.id/admin/jurnal/51094659\\_1829-8443.pdf](http://isjd.pdii.lipi.go.id/admin/jurnal/51094659_1829-8443.pdf) pada 21 April 2015, Jam.21.45 WIB
- [http://mari-berkawand.blogspot.co.id/2011/03/latihan-lompat-jauh-dengan-alat bantu.html](http://mari-berkawand.blogspot.co.id/2011/03/latihan-lompat-jauh-dengan-alat-bantu.html) Di Unduh 23/01/2016.
- <http://ekocahyowibowo.blogspot.co.id/2012/10/lompat-jauh.html> Di unduh23/012016
- <http://sinauwerno-werno.blogspot.co.id/2012/09/teknik-dasar-lompat-jangkit-awalan.html?m=1>