

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 1.1 Kesimpulan

Dengan memperlihatkan hasil pengujian pada sebelum pelaksanaan eksperimen dan setelah pelaksanaan eksperimen menunjukkan adanya kesimpulan bahwa terjadi pengaruh yang signifikan antara skor tes awal sebelum perlakuan dan tes akhir setelah perlakuan terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Ini didasarkan pada analisis secara statistik diperoleh harga  $T_{hitung}$  lebih besar dari  $T_{daftar}$  harga  $t_{hitung}$  telah berada di dalam daerah penerimaan  $H_A$ . Maka hipotesis dalam penelitian ini berbunyi “terdapat pengaruh latihan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VII SMP Negeri 2 Batudaa diterima. kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada dasarnya merupakan salah satu aktifitas yang membutuhkan latihan untuk dapat melakukannya antara lain berupa latihan kekuatan otot tungkai.

#### 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 kekuatan otot tungkai.
2. Bentuk latihan kekuatan otot tungkai diharapkan dapat dilakukan oleh siswa secara berkelanjutan walaupun tidak dalam pengawasan guru atau pelatih maupun orang tua siswa diluar jam sekolah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adil, Ahmad. 2012. *Hubungan Panjang Tungkai, Daya Ledak Tungkai, Dan Keseimbangan Dengan Kemampuan Lompat Jauh Murid Sd Inpres No. 132 Buttale'leng Kabupaten Jeneponto*. Volume III Nomor 1: Jurnal ILARA
- Andryani, Putu Devi dkk. 2014. *Pengaruh Pelatihan Side Jump Sprint Dengan Rasio Kerja:Istirahat 1:3 Dan 1:5 Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai* .Volume I
- Chandra, Sodikin dkk. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. untuk SMP/MTs Kelas VII. Erlangga.
- Dewi, A.W Sari. 2015. Jurnal. *Kontribusi Kecepatan Kekuatan Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok*. Universitas Lampung. Lampung
- Hadi, Purwanto. 2013. SKRIPSI. *Sumbangan Lari 30 Meter dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok*. UNS. FIK. Semarang.
- Harsono. 1993. *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta : KONI Pusat
- [Http://blogspot.com/2013/11/lompat-jauh-gaya-jongkok-ortodock.html](http://blogspot.com/2013/11/lompat-jauh-gaya-jongkok-ortodock.html)
- [Http://gege17.blogspot.com/2012/05/atletik-lompat-jauh.html](http://gege17.blogspot.com/2012/05/atletik-lompat-jauh.html)
- Isnaini, Faridha dkk. 2009. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan* untuk SMP/MTs Kelas VIII. Karya Mandiri Nusa.
- Nurhasan, dan Hasanudin Cholil. 2007. *Tes dan Pengukuran Keolahragaan*. Jurusan Pendidikan Kepeleatihan FPOK UPI. Bandung
- Priyatmoko, Ari Agung. 2009. *Perbedaan Pengaruh Latihan Pliometrik Dan Kecepatan Lari Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas VII SMP Negeri 16 Surakarta Tahun 2008/2009*. Universitas Sebelas Maret
- Qosidah Umi. 2009. *Korelasi Panjang Tungkai, Kekuatan Otot Tungkai, Kekuatan Otot Lengan Dan Daya Ledak Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok*. Skripsi: UNS
- Supriyadi. 2012. *Hubungan Panjang Tungkai Dan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kecepatan Lari 60 Meter Pada Siswa Smk Nabil Husein Samarinda*.

- Sutrisno, Budi dkk. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan 2. SMP/MTs Kelas VIII*. CV. Putra Nugraha.
- Umaya, Binti Ida. 2016. *Perbedaan Pengaruh Latihan Half Squat Jump Dengan Tempo Cepat Dan Tempo Lambat Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai*. Vol. 07 No. 3 Edisi Maret 2017. *Jurnal Kesehatan*.
- Wada, Zulfikar H. 2017. *Perbedaan Pengaruh Latihan Lari Zig Zag Dan Side Jump Sprint Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Pada Pemain Sepak Bola*. Yogyakarta
- Wahyuni, Sri dkk. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. untuk SMP/MTs Kelas VII. PT Wangsa Jatra Lestari
- Wibawa, Elya. 2015. *Metode Latihan Linier Hurdle Hop For Speed Untuk Meningkatkan Kekuatan Otot Tungkai Dan Kemampuan Tendangan Pada Atlet Muaythai Di Ikip Mataram*. Volume 2 nomor 1