

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Dari hasil penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa latihan *Double Leg* tidak terdapat pengaruh dapat dibuktikan dengan pengujian dua rata-rata analisis varians dan setelah dianalisis menunjukkan harga ( $t_{hit} = 6.683 \geq t_{\alpha} = 1,729$ ), dengan demikian  $t_{hit}$  lebih besar dari pada  $t_{\alpha}$ , sehingga hipotesis  $H_0$  yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh latihan double leg bound terhadap kemampuan lompat jauh gaya menggantung siswa SMP NEGERI 1 Bolangitang Barat. **Ditolak** dan **Menerima** hipotesis  $H_a$ .

#### 5.2 Saran

Dari hasil pembahasan dan kesimpulan peneliti mengemukakan saran sebagai berikut:

1. Untuk Pelatih, Guru Olahraga dan Pelaku Olahraga kiranya dalam memberikan latihan dalam meningkatkan Lompat jauh hendaknya lebih memperhatikan ke khususnya latihan tersebut.
2. Untuk mahasiswa Olahraga jika ingin mengkaji dan meneliti kembali pengaruh latihan *Double Leg Bound* di harapkan mengambil sampel yang lebih detail.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bompa I.O,2009 *Theory And Methodology Of Training* Kendall/Hant :Java Of  
Universiti
- Hardi Purwanto 2013, sumbangan lari 30 meter dan daya ledak otot tungkai terhadap  
hasil lompat jauh gaya jonkok
- Hidayat yusuf dkk. 2010, *pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan* pusat  
perbukuan kementerian pendidikan nasional
- I wayan just andika. 2014 jurnal ikor universitas pendidikan ganesa jurusan ilmu  
keolahragaan
- James C. Radcliffe & Robert C. Entinos, , (2002). *Plaiometrik Untuk Meningkatkan  
power* Surakarta: Pascacarjana Universitas Sebelas Maret
- Khafadi muhamad bazin dan sutrisno budi. 2010, *pendidikan jasmani olahraga dan  
kesehatan 2* pusat perbukuan kementerian pendidikan nasional
- Riswanti diyan putrid dan nagianto. 2010, *pendidikan jasmani olahraga dan  
kesehatan* pusat perbukuan kementerian pendidikan nasional
- Sukadiyanto. 2005. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta:  
Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sanoesi achmad. 2010, *pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan* pusat perbukuan  
kementerian pendidikan nasional
- Santoso tegu dan wisahati 2010, *pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan* pusat  
perbukuan kementerian pendidikan nasional
- Sarjana atmaja budi dan nagianto 2010, *pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*  
pusat perbukuan kementerian pendidikan nasiona