BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

1.1 Kesimpulan

Dari hasil penelitian pre-test menunjukkan skor tertinggi 3.16 dan skor yang terendah 1.26. Setelah dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 2.1 dan nilai standar deviasi 0.54 dan varians 0.29. Sedangkan pada hasil penelitian post-test menunjukkan skor tertinggi 3.84 dan skor terendah 1.87. Setelah dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 2.7 dan standar deviasi 0.64 serta varians 0.41. Hal ini menunjukkan bahwa responden yang menjadi sampel dalam penelitian ini memperoleh peningkatan hasil rata-rata dari tes awal sampai tes akhir dengan selisih peningkatan dari hasil Pre-test dan post-test sebesar 6.Dari hasil pengujian hasil pre-test dan post-test menunjukkan harga t_{hitung} sebesar 25.83. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t_{daftar} atau $t_{(0,995(16)}$ = 2.92. 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_o. Jadi dapat disimpulkan bahwa latihan single leg stride jumpdapat meningkatkan kemampuan melakukan lompat jauh, Siswa Kelas VII^3 SMP Negeri Widyakrama.

5.2 Saran

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

1. Kepada para guru bidang studi, hendaknya mencermati situasi gejala-gejala yang menyebabkan hasil belajar siswa rendah dan kemudian berusaha menemukan alternatif pemecahannya.
2. Jika memungkinkan materi pelajaran (pokok bahasan yang sesuai), hendaknya guru menggunakan latihan single leg stride jump.

DAFTAR PUSTAKA

Didik Zafar Sidik, 2013. *Mengajar Dan Melatih Atletik.* Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offes.

Djumidar, 2003. *Dasar-Dasar Atletik.* Jakarta: Pusat Penerbitan Universitas Terbuka.

Eddy Purnoma, Dapan 2013. *Dasar-Dasar Atletik.* Yogyakarta: Alfamedia.

Faigenbaum A.D dan micheli I.J, 1998, *Youth Strength Training*, Current Comment From The ACSM, Indianapolis, Pp. 28.

Fox, E.L., RW., Foss, M.L. 1998. *The Psysiological Basis of Physical Education and Athletics.* Philadelphia: WB. Sounders Company.

Giri Wiranto, 2013. *Atletik* Yogyakarta : Graha Ilmu.

Harsono,2010. Jurnal Ilmu Keolahragaan Volume 8 Nomor 1, Januari-Juni, Issn 1693-1475.

James C. Radcliffe, BS, Robert C. Farentinos PhD 1985. *Plyometrics* America: United Grafics, Inc.

Jass Jarver, 2014. *Belajar Dan Berlatih Atletik.* Bandung 40231: Jl. Jend. Sudirman No. 511.

Jhnson Barry L. dan Nelson Jack K., 1986. *Practical Measure of Evaluation in Physical Education. Fourth Edition.* United States of Amerika: MacMillan Publishing Company a Division of MacMillan Inc.

Komi, P.V., 1992. Strenght and Power in Sport. Victoria: Bleckwell Scientific Publication

Lakshmikrishnan R. dan Sivakumar K. 2013. *Effect Of Weight Training And Plyometric Training On Strength Endurance And Leg Strength.* International Journal of Health, Physical Endurance and Computer Science in Sport. Vol. 11 no. 1 pp. 152-153.

Muhajir, 2016, Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, Jakarta, Kemetrian pendidikan dan Kebudayaan

Roesdiyanto, dan Setyo Budiwanto, 2008. *Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga.* Malang: Laboratorium Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang.

Sajoto. 2010. Jurnal Ilmu Keolahragaan Volume 8 Nomor 1, Januari-Juni, Issn 1693-1475.

Sodikin Chandra dan Achmad Esneo Saneosi, 2010. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, Jakarta, Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan

Sukadiyanto, dan Dangsina Muluk, 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik.* Bandung: CV. Lubuk Agung.