

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian, maka dapat ditarik beberapa simpulan antara lain sebagai berikut :

1. Dari hasil pengujian hasil pre test dan post test pada kelompok *Alternate leg bound* menunjukkan harga t hitung sebesar 16.25. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t daftar sebesar 1.83. Ternyata harga t hitung lebih besar dari t tabel atau t hitung telah berada diluar daerah penerimaan  $H_0$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima dan tidak dapat menerima  $H_0$ . Jadi dapat disimpulkan bahwa dalam latihan *Alternate leg bound* mempunyai pengaruh terhadap lompat jauh gaya menggantung pada siswa SMP Negeri 3 Suwawa
2. Dari hasil pengujian pre test dan post test pada kelompok *Side jump sprint* menunjukkan harga t hitung sebesar 12.95. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t daftar sebesar 1.83. Ternyata harga t hitung lebih besar dari t tabel atau t hitung telah berada diluar daerah penerimaan  $H_0$ . Jadi dapat disimpulkan bahwa dalam latihan *Side jump sprint* mempengaruhi lompat jauh gaya menggantung pada siswa SMP Negeri 3 Suwawa
3. dari hasil pengujian perbedaan rumus t- tes diperoleh harga t hitung sebesar 32.72 dan t daftar diperoleh melalui derajat kebebasan gabungan  $dk = N_1 + N_2 - 2 = 10 + 10 - 2 = 18$ . Diperoleh harga t tabel sebesar 2.25 pada taraf nyata  $\alpha = 0.01$  dan 1.73 untuk taraf nyata  $\alpha = 0.05$ . Sehingga dapat disimpulkan terdapat perbandingan antara latihan *Alternate leg bound* dan *Side jump sprint*. Dan sesuai dengan uji statistic dari hasil t hitung latihan *Alternate leg bound* memperoleh nilai sebesar 16.25. Sedangkan pada t hitung latihan *Side jump sprint* memperoleh nilai sebesar 12.95 serta selisih dari kedua nilai tersebut sebesar 3.3. jadi jelaslah bahwa terdapat perbandingan antara latihan *Alternate leg bound* dan *Side jump sprint*

## 5.2 Saran

Adapun saran yang dapat diajukan dari simpulan diatas ialah sebagai berikut :

1. Kepada guru, atau pelatih olahraga disarankan menggunakan latihan lompat rintangan karena berdasarkan hasil penelitian ini, latihan *Alternate leg bound* lebih berpengaruh dari pada latihan *Side jump sprint*
2. Kepada pihak sekolah, agar lebih memperhatikan sarana dan prasarana olahraga sebagai penunjang sehingga para siswa lebih terjamin penyaluran bakat dan minatnya didalam kecabangan olahraga.
3. Hasil dari sebuah latihan yang diterapkan tergantung dari sistematis dan berkesinambungannya latihan yang dilakukan dan selalu berprinsip pada beban latihan yang semakin lama semakin ditambah.

## DAFTAR PUSTAKA

- A Wisnu Fajar Setyanto. SKRIPSI.2009. *Perbedaan Pengaruh Modifikasi Latihan Lompat Dengan Rintang 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.
- Chandra, Sodikin dkk. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. untuk SMP/MTs Kelas VII. Erlangga.
- Hadi, Purwanto. 2013. SKRIPSI. *Sumbangan Lari 30 Meter dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok*. UNS. FIK. Semarang.
- Isnaini, Faridha dkk. 2009. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan* untuk SMP/MTs Kelas VIII. Karya Mandiri Nusa.
- Iswandi, Dedi. 2013. Artikel Penelitian. *Pengaruh Latihan Lompat Meraih Sasaran Terhadap Kemampuan Lompat Jauh*. Universitas Tanjungpura Pontianak.
- Lumintuarso, Ria. 2013. *Teori Kepeleatihan Olahraga*. LANKOR.
- Nurhuda, Hilman dkk. 2010. *Arena Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan* untuk SMP/MTs Kelas IX. PT Sinergi Pustaka Indonesia.
- Sri Wahyuni, dkk. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. untuk SMP/MTs Kelas VII. PT Wangsa Jatra Lestari.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan*. Alfabeta
- Sutrisno, Budi dkk. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan 2*. SMP/MTs Kelas VIII. CV. Putra Nugraha.
- Priyatmoko, A, Ari. 2009. *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.
- [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.