

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pengujian hipotesis maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Terdapat hubungan antara power otot tungkai dengan hasil lompat jauh siswa ekstrakurikuler atletik SMP Negeri 1 Telaga.
2. Terdapat hubungan antara panjang tungkai dengan hasil lompat jauh siswa ekstrakurikuler atletik SMP Negeri 1 Telaga.
3. Terdapat hubungan bersama antara power otot tungkai dan panjang tungkai dengan hasil lompat jauh pada siswa ekstrakurikuler atletik SMP Negeri 1 Telaga..

5.2 Saran

Dengan memperhatikan hasil pembahasan dan kesimpulan di atas, maka perlu dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Perlunya meningkatkan kekuatan otot tungkai sebagai dasar untuk mendapatkan daya ledak tungkai yang baik
2. Agar mendapat hasil yang baik pada lompat jauh maka atlet setidaknya memiliki panjang tungkai yang cukup serta power otot tungkai yang baik.
3. Perlunya meningkatkan bentuk-bentuk latihan kondisi fisik yang berkaitan erat dengan lompat jauh pada cabang olahraga atletik.

DAFTAR PUSTAKA

- Eddy Purnomo Dapan. (2007). (2011) Dasar – dasar Gerak Atletik.Yogyakarta: Alfamedia .
(2011). Dasar – dasar Gerak Atletik.Yogyakarta: Alfamedia
- Harsono (1988).Coaching Dan Aspek-aspek Psikologi Dalam Coaching.
- Aip Syarifudin . (1992). Atletik. Jakarta, Depertemen Penelitian dan Kebudayaan (1997).
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan I. Jakarta : Grasindo
- Dikdik Zafar Sidik. (2010). Mengajar dan Melatih Atletik. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
Jakarta : CV. Tambak Kesuma.
- Jes Jerver. (2009). Belajar dan Berlatih Atletik, Alih Bahasa BE. Handoko.Bandung: Pionir
Jaya
- Sajoto M. (1988). Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Jakarta,
- Sajoto, M. (1995) Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga.
Semarang, Dahara Prize.
- Soegito. (1993). Atletik. Surakarta: UNS.
- Sugiyono. (2009). Metodologi Penelitian Pendidikan. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2002). Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Yogyakarta:PKO FIK
UNY . (2010). Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung: CV Lubuk
Agung.
- Bompa, Tudor. O. (1994). Power Training For Sport. Canada, Mocaic Press.
- Suharsimi Arikunto. (1998). Produser Penelitian Suatu Perdekatan Praktek.Jakarta: Rineka
Cipta.
- Sugiyanto dan Sudjarwo. (1992). Perkembangan dan Belajar Gerak. Jakarta: Departemen
Pendidikan dan kebudayaan.
- Tim Anatomi UNY. (2003). Diktat Anatomi Manusia.Yogyakarta: Laboratorium Anatomi
FIK Universitas Negeri Yogyakarta. . (2007). Diktat Anatomi Manusia.Yogyakarta:
Laboratorium Anatomi FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Yanuar Fandi Tyasmara. (2009). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dan Panjang Tungkai
Terhadap Ketepatan Tendangan Jarak 15 meter Pemain Sekolah Lompat jauh
Angkatan MudaSeyegan Usia 15 Tahun.Skripsi.UNY.
- PASI (1996), *Jurnal Lompat Jauh*