

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah diuraikan data yang diperoleh menunjukkan skor tertinggi 3,82 dan skor yang terendah 1,47. Setelah dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 2,42 dan nilai standar deviasi 0,65. Sedangkan pada hasil penelitian *post-test* menunjukkan skor tertinggi 3,5 dan skor terendah 1,8. Setelah dilakukan analisis diperoleh skor rata-rata 2,51 sedangkan nilai standar deviasi 0,57. Hal ini menunjukkan bahwa responden yang menjadi sampel dalam penelitian ini memperoleh peningkatan hasil rata-rata dari tes awal sampai tes akhir sebesar 0,09. di atas, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Terdapat kemampuan siswa dalam melakukan *lompat jauh gaya jongkok* setelah melakukan *sprint Training*.
2. Hipotesis dalam penelitian ini berbunyi “terdapat pengaruh *sprint training* terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMP Negeri 7 Kota Gorontalo.
3. Latihan *sprint training* lebih efektif untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh pada siswa SMP N 7 Kota Gorontalo.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka penelitian dapat mengemukakan beberapa saran ssebagi berikut:

1. Untuk lebih meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok perlu adanya latihan maksimal.
2. Selain *sprint training* perlu adanya penerapan model latihan lain yang bisa meningkatkan kemampan siswa dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok.
3. Hal lain yang bisa meningkatkan prestasi anak dalam bidang olahraga yang digeluti adalah dukungan dari guru dan orang tua.

4. Hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi peneliti lain yang melakukan penelitian sejenis selain itu, hasil penelitian ini bisa menjadi bahan bacaan bagi mahasiswa guna menambah khasanah pengetahuan.

DAFTAR PUSTAKA

- Azhar. 2015. *Jurnal administrasi Pendidikan*. ISSN: Vol.3 No.1
- Afroni Muhamad dan Vega Candra Dinata. 2014. *Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Pendekatan Metode Teams Games Tournaments (TGT) Pada Siswa Kelas V SDN kebraon Surabaya*. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan kesehatan*. Volume 02 Nomor 03 Tahun 2014. ISSN 2338-798X
- Iswan. 2014. *Analisis Daya Ledak Tungkai dan Kecepatan Lari 30 Meter Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Pada Siswa SMP Negeri 5 Biromahu*. *E-journal Tadulako Physical Education, Health And Recreation*, Volume 2, Nomor 6 Agustus 2014 ISSN 2337-4535.
- Jumain. 2017. *Pengaruh Latihan Tuck Jump With Knes Up dan Tuck Jump With Hell Kick Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Pada Siswa Putra Kelas x SMA Negeri 1 Sausu*, *Tadulako Journal Sport Sciences and Physical Education Volume IV Nomor 1 Januari-Juni 2017* ISSN 2337-4594
- Kemendiknas. 2010, *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan* Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementrian Pendidikan Nasional
- Kurniawan Feri. 2012. *Buku Pintar Pengetahuan olahraga*, Jakarta timur: LASKAR ASKARA.
- Mylsidayu Apta dan Febi Kurniawan. 2015. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung: ALFABETA.cv.
- Muis Joni. 2016. *Volume VI Nomor 1. Jurnal Publikasih Pendidikan*. UNM.
- Rahmani Mikanda, 2014. *Buku Super Lengkap Olahraga*. Jakarta: Niaga Swadaya
- Rahmat Zukrur. 2014. *Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Berjalan Diudara Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 11 Banda Aceh*, Volume 1 Nomor 2 Juli-Desember 2014, ISSN 2355-0058
- Said Hariadi. 2012. *Volume 9 Nomor 1. Jurnal Inovasi*. Universitas Negeri Gorontalo.s
- Sutanto Teguh. 2016. *Buku Pintar Olahraga*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: ALFABETA.cv.

Subarjah Herman. 2009. *Tes pengukuran dan Evaluasi dalam Bulutangkis*. Jakarta: PBSI

Wiarso Giri. 2013. *Atletik Graha Ilmu, Ruko Jambusari No.7A Yogyakarta*.

Muhajir. 2016. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Jakarta*.