

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil pembahasan dan analisis data yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis penulis yang berbunyi “terdapat pengaruh latihan Kecepatan lari jarak 30 meter terhadap peningkatan hasil lompat jauh gaya jongkok siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga” dapat diterima.

Hal ini terbukti dengan menerapkan latihan Kecepatan lari jarak 30 meter memberikan dampak yang positif dan baik terhadap peningkatan lompat jauh gaya jongkok siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga serta dapat dibuktikan dengan hipotesis statistik dimana latihan Kecepatan lari jarak 30 meter memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan lompat jauh gaya jongkok.

Dalam pengujian data normalitas yang diperoleh bahwa data variabel hasil peningkatan lompat jauh gaya jongkok merupakan data yang berdistribusi normal. Serta dalam pengujian homogenitas data variabel hasil dari peningkatan lompat jauh gaya jongkok berasal dari data populasi yang homogen (sama).

#### **5.2 Saran**

Dengan memperhatikan hasil pembahasan dan simpulan di atas, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Kepada sekolah, kualitas pelatihan seseorang pelatih sangat penting karena ia menjadi ujung tombak terjadinya perubahan dari sebelum bisa menjadi bisa, dari belum menguasai menjadi menguasai, dari belum mengerti menjadi mengerti melalui proses pembinaan maupun pelatihan. Kenyataan menunjukkan bahwa mayoritas pelatih bukan berlatar belakang ilmu keolahragaan. Ilmu kepelatihan selama ini mereka terapkan hanya semata-mata didapat dari upaya mencari tahu sendiri atau belajar dari pengalaman dilapangan. Oleh karenanya sangat penting bagi institusi yang terkait untuk meningkatkan kualifikasi tenaga pembina dan pelatih melalui pendidikan berkelanjutan maupun pelatihan. Dengan tenaga yang

professional diharapkan akan member kontribusi yang positif pada hasil pelatihan maupun pembinaan siswa.

2. Bagi guru/pelatih hendaknya menyiapkan perencanaan atau program pelatihan mulai dari program mingguan bulanan dan tahunan. Disamping itu pula, hendaknya memberikan waktu lebih banyak dalam proses pelatihan, sehingga dengan demikian keterlibatan aktif siswa lebih dominan dibandingkan aktivitas pelatih. Disamping itu selain memperhatikan model pelatihan yang digunakan hendaknya seorang pelatih perlu memperhatikan faktor-faktor lain diluar daya ledak power otot tungkai dan kecepatan lari sebagai bagian dari diri siswa yang turut berkontribusi pada hasil pelatihannya.
3. Bagi siswa, diharapkan mempunyai kesadaran untuk berlatih secara serius dan berkesinambungan sehingga hasil lompat jauh yang diperoleh dapat lebih baik
4. Bagi peneliti yang lain, untuk lebih menyakinkan temuan-temuan dalam penelitian ini, diperlukan kajian yang lebih mendalam dengan melakukan penelitian pada cabang olahraga lain maupun bentuk,model dan metode latihan lain, sehingga benar-benar memberikan sumbangan bagi pendidikan khususnya dibidang olahraga.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aan Sunjata Wisahati & Teguh Santosa. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Jilid 3*. Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional.
- Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta. Jakarta
- Budi Sutrisno & Muhammad Bazin Khafadi. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan 2 Untuk SMP/MTs Kelas VIII*. Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional
- Deni Kurniadi & Suro Prapanca. 2010. *Penjas Orkes, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Untuk Sekolah Dasar/Madrasah Ibtidaiya Kelas IV*, Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional
- Faridha Isnaini & Sri Santoso Sabarini. 2010. *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*. Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional
- Hartono. 2008. *Statistik untuk Penelitian*. Pustaka Belajar. Yogyakarta.
- Harsono, 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta : Depdikbud
- Indriastuti, N. MM. 2013. Hubungan Antara Kecepatan Lari dan Kekuatan Otot Tungkai dengan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Putri Kelas IV dan V SDN 3 Tubokarto. *Skripsi*. Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Penjas. UNY.
- Maksum Ali. 2009. Buku Ajar Metodologi Penelitian dalam Olahraga. FIK-UNS. Surabaya
- Mohammad Ali Mashar & Dwinarhayu. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Untuk Sekolah Menengah Pertama*, Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional
- Mulyati. S. 2009. Hubungan Lari 60 Meter dengan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Kelas V SDN 02 Kedungwini. *Skripsi*. FIK. Universitas Negeri Semarang.
- M. Sajoto, 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang : Dahara Prize.

- Notoatmodjo, S. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta. Jakarta
- Purnomo, E. dan Dapan. 2011. *Dasar-dasar Gerak Atletik*. Alfamedia. Yogyakarta
- Rubiyanto Hadi, 2007. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Semarang : Cipta Prima Nusantara.
- Sidik, D.Z. 2014. *Mengajar dan Melatih Atletik*. PT. Remaja Rosdakarya. Bandung
- Shodikin Chandra & Ahmad E Esnoe. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. Untuk SMP/MTS*. Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.
- Sri Nur Widyati. 2012. Hubungan Kecepatan Lari dengan Jauhnya Lompatan pada Lompat Jauh Gaya Jongkok siswa kelas Atas SDN Tonorogo Kabupaten Kulonprogo. *Skripsi*. FIK. UNY
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan : Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta. Bandung
- Sutardi. 2015. Hubungan Kecepatan Lari 30 Meter, Power Tungkai dan Fleksibilitas dengan Kemampuan Lompat Jauh Siswa Kelas Atas SDN Deggung Kecamatan Sleman Kabupate Sleman. *Skripsi*. Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Penjas. Universitas Negeri Yogyakarta
- Sri Wahyuni dkk. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan 1*. Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional
- Universitas Negeri Gorontalo. 2013. *Panduan Karya Tulis Ilmiah*. Gorontalo : Universitas Negeri Gorontalo
- Warsidi, E. 2009. *Apakah Atletik Itu ?*. Sarana Ilmu Pustaka. Bandung
- Yusuf Hidayat dkk 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.
- Yoyo, Bahagia,. 2009. Pembelajaran Atletik. Jakarta :Departemen Pendidikan NasionalDirektorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Zikrurrahmat. 2015. *Atletik dasar dan Lanjutan*. Banda Aceh : Penjaskesrek STKIP Bina Bangsa Getsempena.