

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Setelah dilakukan observasi dan dianalisis melalui praktek serta dukungan kajian teoretis dari para ahli maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan kecepatan lari 50 meter terhadap peningkatan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMP Negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo.

5.2 Saran

Melalui kesimpulan di atas, penulis memberikan saran untuk dapat dijadikan bahan pertimbangan selanjutnya. Saran ini antara lain :

- a. Perlunya penerapan bentuk latihan kecepatan diantaranya latihan kecepatan 50 meter untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh pada cabang olahraga atletik.
- b. Untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh diharapkan tidak meremehkan bentuk-bentuk latihan kecepatan, sebab latihan kecepatan dapat memberikan dampak positif terhadap peningkatan hasil lompat jauh.
- c. Perlunya rancangan program latihan yang baik dalam penerapan bentuk latihan kecepatan sehingga apa yang diharapkan tercapai.
- d. Selama pelaksanaan latihan sebaiknya terus dalam pengawasan tenaga ahli seperti pelatih olahraga atau guru olahraga yang paham mengenai olahraga tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsini.2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineke Cipta.
- Bompa, T. O, 1983. *Theory and Methodology of Tarining*. IOWA : Kendall Hunt Publishing Company, pp.
- Eli Maryani. 2010. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta : Armico.
- Hadjarati , Hartono, 2009. *Dasar-dasar Kepelatihan*, Depdiknas, Universitas Negeri Gorontalo
- Harsono, 1988.*Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta Depdikbud Dirjen Dikti P2LPTK.
- <http://erfahza.blogspot.com/2013/06/artikel-lompat-jauh.html>
- Isnaini Faridha,Dkk. 2010. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta : Mediatama.
- Javer Jess,2007.*Belajar dan berlatih atletik*. Bandung; Cv Pionir Jaya
- Komsim. 2005, *Atletik 1*, Semarang, Universitas Negeri Semarang.
- Kusyanto, Yanto. 1994*Penuntun Belajar Pendidikan Jasmani dan Kesehatan 2*. Bandung: Ganeca Exact Bandung.
- Muhajir. 2006. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SMA Kelas XII*. Bandung: Erlangga.
- Mukholid, Agus. 2004. *Pendidikan Jasmani SMA Kelas XI*. Surakarta: Yudhistira.
- Priyatmoko Ari Agung. 2009. Perbedaan Pengaruh Latihan Pliometrik dan Kecepatan lari terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada siswa putra. Surakarta : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret.
- Roji. 2006.*Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*,. Jakarta: Erlangga.
- Soegito. 1993, *Pendidiakn Atletik*, Jakarta Universitas terbuka Debdikbud.
- Saputra Yudha M. 2001.*Dasar-Dasar Keterampilan Atletik Pendekatan*

- Bermain untuk SLTP*, Jakarta. Depdiknas Direktorat Jenderal Olahraga.
- Surayin, 2006. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Yrama Widya.
- Sodikin Chandra.2010. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta : PT Arya Duta
- Wisahati Sunjata Aan dan Santosa Teguh. 2010. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta : CV Setiaji.
- Yoyo Bahagia. 2012. Pembelajaran Atletik. Jakarta : Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah.