

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan dan analisis data yang diuraikan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis penulis yang berbunyi “terdapat pengaruh latihan *box jump* terhadap hasil kemampuan lompat jauh gaya menggantung pada siswa putra kelas X SMK Negeri 1 Suwawa” dapat diterima.

Hal ini terbukti dengan menerapkan latihan *box jump* dapat memberikan dampak positif dan baik terhadap peningkatan lompat jauh gaya menggantung siswa putra SMK Negeri 1 Suwawa serta dapat dibuktikan dengan hipotesis statistik dimana latihan *box jump* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan lompat jauh.

Pengujian data normalitas yang diperoleh bahwa data variable hasil peningkatan lompat jauh merupakan data yang berdistribusi normal. Serta dalam pengujian homogenitas data dari variable hasil peningkatan lompat jauh gaya menggantung berasal dari data populasi yang homogeny sama.

5.2 Saran

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

1. Bahwa peningkatan lompat jauh harus memperhatikan bentuk-bentuk model latihan khususnya latihan daya ledak otot tungkai dengan menggunakan *box jump*
2. Diharapkan hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi para guru/pelatih olahraga khususnya cabang atletik tentang kemampuan lompat jauh gaya menggantung untuk dapat menerapkan model latihan *box jump* yang dapat menghasilkan peningkatan daya ledak otot tungkai dalam melakukan lompat jauh.

DAFTAR PUSTAKA

- Arisman Ariansyah Dkk,2017. Hubungan Keseimbangan Dan Power Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Dolly Chagi Pada Atlet UKM (unit Kegiatan Mahasiswa) Taekwondo. Pendidikan Jasmani. Bengkulu.
- Azhar, 2015. Pengaruh Latihan Lompat, Jingkat Dan Langkah Terhadap Hasil Lompat Jauh Siswa SMP Negeri 1 Pesaungan Kabupaten Bireun. Banda Aceh
- Didik Zafar Sidik,2017. Mengajar Dan Melatih Atletik, PT.Remaja Rosdakarya. Bandung
- Jospia,2012. Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas V SD Negeri 025 Kota Sentajo. Volume 6 nomor 2. Pendidikan Universitas Riau.
- Kukuh Riawan & Bernard Djawa,2017. Penerapan Permainan Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok (Studi Pada Siswa Kelas Vii Smp Negeri 1 Ngadirojo, Pacitan) S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya, kukuhriawan@gmail.com
- La Anse,2017.hubungan power otot tungkai. Jurnal ilmu keolahragaan vol.16(1),januari-juni 2017:47-56.Sulawesi Tenggara.
- Mufidatul Hasana,2013. Pengaruh Latihan Pliometric Depth Jump Dan Jump To Box Terhadap Power Otot Tungkai Pada Atlet Bola Voli Klub. Semarang
- Muhajir, 2016. Buku guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan/kementrian pendidikan dan kebudayaan.Jakarata
- Nurkholis,2014. Perbedaan latihan side to side box shuffele dan straddle jump terhadap lompat jauh gaya jongkok. urnal of sport sciences and fitness. Semarang
- Roji dan Eva Yulianti,2017. Buku guru Kementrian pendidikan dan kebudayaan republik Indonesia/Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Jakarta
- Syarifudin dan sudrajat wiradiharja,2014. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan/ Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan. Jakarta

M.Yasin,2017. Pengaruh Latihan Pliometrik Antara Box Jump Dan Leaps Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas XI geomatika SMK N 1 Bireun Jurnal Serambi PTK, Volume IV, Nomor 1, Bireun/Banda Aceh