

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Dengan memperlihatkan hasil pengujian pada sebelum pelaksanaan eksperimen dan setelah pelaksanaan eksperimen menunjukkan adanya kesimpulan bahwa terjadi pengaruh yang signifikan antara skor tes awal sebelum perlakuan dan tes akhir setelah perlakuan terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Ini didasarkan pada analisis secara statistik diperoleh harga  $T_{hitung}$  lebih besar dari  $T_{daftar}$  harga  $t_{hitung}$  telah berada di dalam daerah penerimaan  $H_A$ . Maka hipotesis dalam penelitian ini berbunyi “terdapat Pengaruh Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 4 Gorontalo diterima. Kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada dasarnya merupakan salah satu aktifitas yang membutuhkan latihan untuk dapat melakukannya.

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan hasil penelitian, maka implikasi dari kesimpulan tersebut dikemukakan saran sebagai berikut:

1. Sebaiknya dalam pembelajaran penjasokes guru selalu memperhatikan materi pelajaran (strategi pembelajaran yang relevan dengan materi yang akan diberikan) agar ketrampilan siswa dapat meningkat khususnya lompat jauh gaya jongkok seorang guru harus menggunakan Latihan Daya Ledak Otot Tungkai.
2. Guru harus menciptakan suasana yang selalu menyenangkan dan menarik sehingga siswa termotivasi untuk mengikuti mata pelajaran tersebut yakni penerapan Latihan Daya Ledak Otot Tungkai sehingga pembelajaran siswa aktif dapat terwujud.

## DAFTAR PUSTAKA

- Huda Khoirul, Hadi Setyo Subiyono, Sutardji. 2012. *Sumbangan Kecepatan, Berat Badan, Daya Ledak Terhadap Lompat Jauh*. Universitas Negeri Semarang. Semarang
- Iswan. 2014. *Analisis Daya Ledak Tungkai Dan Kecepatan Lari 30 Meter Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Pada Siswa Smp Negeri 5 Biromaru*. Palu
- Jurnal Ilmu Keolahragaan. 2013. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*. Volume 3 Nomor 1. Semarang
- Jurnal Performance Indonesi. 2017. *Pengaruh Variasi Latihan Squat Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai*. Volime 1 No 2. Malang
- Jospiah. 2017. *Peningkatan pembelajaran lompat jauh melalui pendekatan bermain pada siswa kelas v sd negeri 025 koto sentajo*. Volume 6 No 2. Sentajo
- Kemendikbud. 2017. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Bulitbang, Kemendikbud
- Kemendikbud. 2016. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Bulitbang, Kemendikbud
- Margono, Budiaryanto. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Kementerian Pendidikan Nasional.
- Mohammad Afroni dan Vega Candra Dinata. 2014. *Model-Model Pembelajaran dan Pembelajaran*. Yogyakarta. Pustaka belajar
- Mubaligin Hilmi, Arya T Candra, Lutfi Irawan R. 2018. *Upaya Peningkatan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Dengan Metode Bermain Lompat Dan Loncat Lingkaran Berjenjang Kelas Vii Mts Negeri 11 Banyuwangi*. Banyuwangi.
- Sehuddin. 2017. *Pengaruh Keseimbangan, Daya Ledak Tungkai Dan Motivasi Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Pada Siswa SMAN 11 Maros Baru Kabupaten Maros*. Semarang
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* Cetakan Ke23. Bandung: Alfabeta.