

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Penerapan latihan *box jump* dapat memberikan kontribusi kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Hal ini dipengaruhi oleh hasil yang dilakukan setelah eksperimen, dalam hal ini dapat dikatakan bahwa latihan *box jump* dapat memberikan pengaruh yang baik terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada cabang olahraga atletik.

Setelah hasil analisis data pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang berbunyi “Terdapat pengaruh latihan *box jump* terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga.” Dapat diterima .

#### **5.2 Saran**

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

1. Kepada para guru bidang studi, hendaknya mencermati situasi gejala-gejala yang menyebabkan hasil belajar siswa rendah dan kemudian berusaha menemukan alternatif pemecahannya.
2. Jika memungkinkan materi pelajaran (pokok bahasan yang sesuai), hendaknya guru menggunakan pembelajaran dengan menggunakan latihan *box jump* untuk meningkatkan hasil belajar siswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afroni Mohamad dan Vega Candra Dinata. 2014. *Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Pendekatan Metode Teams Games Tournaments (TGT) Pada Siswa Kelas V SDN Kabraon I Surabaya*, Jurnal Pendidikan Olahragadan Kesehatan Volume 02 Nomor 03 Tahun 2014, 814-820 ISSN : 2338-798X
- Anantawijaya, Gede Yudha, I Ketut Yoda, dan Ni Putu Dewi Sri Wahyuni. 2016. *Pengaruh Pelatihan Ladder Practice Terhadap Peningkatan Dan Kelincahan*. e-Journal IKOR, Volume 1 Tahun 2016.
- <https://brainly.co.id/tugas/14683503> diakses pada 25 Juni 2019
- <http://www.brianmac.demon.co.uk/plymon.htm.plyometrics>. diakses tanggal 26 Juni 2019.
- Irawan Ricko. 2014. *Hubungan Kelentukan Togok, Daya Ledak Otot Tungkai, dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Servis Tenis Lapangan*, <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/jpehs>.
- Iswan. 2014. *Analisis Daya Ledak Tungkai dan Kecepatan Lari 30 Meter Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Pada Siswa SMP Negeri 5 Biromabu*. E-Journal Tadulako Physical Education, Health And Recreation, Volume 2, Nomor 6 Agustus 2014 ISSN 2337-4535.
- Jospiah. 2017. *Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas V SD Negeri 025 Koto Sentajo*, Jurnal Primary Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau | Volume 6 | Nomor 2 | Oktober 2017 | ISSN: 2303-1514 |
- 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.
- Kristiantono Eko Susilo. 2017. *Aplikasi pembelajaran bermain menggunakan model aktivitas sirkuit untuk meningkatkan hasil belajar tolak peluru pada siswa kelas X-I SMA N 1 Pulokulona*. Jurnal PINUS Vol. 3 No. 1 Oktober 2017 ISSN. 2442-9163.

- Muhajir, 2016. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, Kementerian 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 Negeri 1 Bireun, Jurnal Serambi PTK, Volume IV, No.1, Juni 2017 ISSN : 2355-9535.*
- Mylsidayu Apta dan Febi Kurniawan. 2015. *Ilmu Kepeleatihan Dasar, Alfabeta, Bandung.*
- Pembayun Devi Lestya, Oce Wiriawan dan Hari Setijono. 2018. *Pengaruh Latihan Jump To Box, Depth Jump Dan Single Leg Depth Jump Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Tungkai Dan Power Otot Tungkai, jurnal sportif: jurnal penelitian pembelajaran <http://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/pjk> volume 4 nomor 1 tahun 2018. P-ISSN: 2548-7833, e-ISSN: 2477-3379.*
- Pomatahu, Aisah R. 2018. *Box Jump, Depth Jump Sprint, Power Otot Tungkai Pada Cabang Olahraga Pencak Silat. Zahir Publishing. Yogyakarta. ISBN: 978-602*
- Putra Rico Dwi Permana dan Vega Candra Dinata. 2015. *Pengaruh Media Pembelajaran Modifikasi Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok (Studi Pada Siswa Kelas Vii Smp Negeri 1 Gondang Kabupaten Mojokerto), Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 03 Nomor 01 Tahun 2015, 14 – 19 ISSN : 2338-7981*
- Rahmad Zukrur. 2014. *Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Berjalan Diudara pada Siswa Kelas X SMA Negeri 11 Banda Aceh, Volume / Nomor 2. Juli-Desember 2014, ISSN 2355-0058.*
- Sakti Nune Wire Panjidan Johan Irmansyah. 2016. *Pengaruh Latihan plyometric dan Resitance Terhadap Peningkatan Kecepatan dan Daya Ledak Otot Tungkai, ISSN 2442-9511.*
- Samsudin. 2016. *Pengaruh latihan push up terhadap kemampuan lempar cakram pada siswa kelas VII SMP N 3 Woha Kabupaten Bima, jurnal pendidikan olahraga, vol. 6. No. 2, jul-des 2016, issn: 2088-0324.*
- Wahyuni Sri, Sutarmin dan Pramono. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, PT Wangsa Jatra Lestari, Jakarta.*

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

Wibawa Raka, Ngurah Sudiarta dan Ngurah Adi Santika, 2017. *Pelatihan Plyometrics Knee Tuck Jump 5 Repetisi 5 Set Meningkatkan Daya Ledak Otot Tungkai Siswa Kelas X Jurusan Multimedia dan Lukis Tradisi SMK Negeri 1 Sukawati Gianyar Tahun Pelajaran 2015/2016, Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi Volume 1 : Hal . 34-41, Januari 2017 ISSN : 2337-9561.*

Zakaria Gumilar dan Deni Mudian, 2018. *Pengaruh Latihan Plyometrics Jump To Box Terhadap Peningkatan Power Tungkai Siswa Kelas X Pada Permainan Bola Voli. Biomatika Jurnal Ilmiah FKIP Universitas Subang Vol. 4 No 01 Februari 2018 ISSN (p) 2461-3961 (e) 2580-6335.*