

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian pre-test menunjukkan skor tertinggi 4,3 dan skor yang terendah 2,1. Setelah dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 3,27 dan nilai standar deviasi 0,5 dan varians 0,22. Sedangkan pada hasil penelitian post-test menunjukkan skor tertinggi 4,6 dan skor terendah 2,4. Setelah dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 3,7 dan standar deviasi 0,6 serta varians 0,34. Untuk menganalisis data eksperimen yang menggunakan pre-test dan post-test design. Dari hasil pengujian hasil pre-test dan post-test menunjukkan harga  $t_{hitung}$  sebesar 14,81. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga  $t_{daftar}$  atau  $t_{(0,995(20))} = 2.86$ . Ternyata harga  $t_{hitung}$  telah berada di dalam daerah penerimaan  $H_A$ . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa  $H_A$  diterima dan tidak dapat menerima  $H_0$ . Jadi dapat disimpulkan bahwa Latihan Plyometric Depth Jump dapat meningkatkan Pengaruh kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa Putra kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga.

#### **5.2 Saran**

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

1. Untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok, sangat tepat digunakan latihan plyometric depth jump maka diharapkan kepada guru penjaskes maupun pelatih agar dapat menerapkan metode latihan tersebut.
2. Bentuk latihan plyometric depth jump diharapkan dapat dilakukan oleh siswa secara berkelanjutan walaupun tidak dalam pengawasan guru atau pelatih maupun orang tua siswa diluar jam sekolah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aisah R. Pomatahu.2018.*Box Jump,Depth Jump Srint,Power Otot Tungkai Pada Cabang Olahraga Pencak Silat*.Jogyakarta.ZAHIR PUBLISHING.Hal 31-34
- Andi Gilang Permadi dan Muhammad Ridwan Lubis.2017.*Pengaruh Latihan Hexagon Drill With Barries Dengan Interval Training 1:3 dan 1:5 Terhadap Power Otot Tungkai Dan Kelincahan*.Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP Mataram.vol.3 no.1.Hal 74
- Bayu Purwo Adhi,dkk.2017.*Pengaruh Metode Latihan Dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Power Otot Tungkai*. Journal Of Psysical Education And Sports.Hal 9
- Dikdik Dagar Sidik.2017.*Mengajar dan Melatih Atletik*.Jl.Ibu Inggit Garnasih No.40 Bandung 40252.PT REMAJA ROSDAKARYA.Hal 66-68
- Eko,Susilo Kristiantono.2017.*Aplikasi Pembelajaran Bermain Menggunakan Model Aktivitas Sirkuit Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Tolak Peluru Pada Siswa Kelas X-1 SMA N 1 PULOKULON*.Jurnal PINUS.Volume 3.Nomor 1.Oktober.Hal 9
- Giri Wiarto.2013.*Atletik*.Jogyakarta.GRAHA ILMU.Hal 32-36
- Iswan.2014.*Analisis Daya Ledak Tungkai Dan Kecepatan Lari 30 Meter Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Pada Siswa SMP Negeri 5 Birimaru*.pendidikan jasmani dan rekreasi FKIP Universitas Tadulako Kampus Bumi Tadulako Tondo.vol 2.nomor 6.Hal 4-5
- Jess Jarver.2014.*Belajar dan Berlatih Atletik*.Jl.Jend.Sudirman No.511 Bandung 40231.CV PIONIR JAYA.Hal 25-31
- Johan Irmansyah dan Adi Suriatno.*Pengaruh Latihan Decline Push Dan Standing Fore Arm Flexion Terhadap Ketepatan Servis Atas Pada UKM Bola Voli IKIP Mataram*.Pendidikan olahraga dan kesehatan, FPOK IKIP Mataram.Vol 2.nomor 1.Hal 411
- Jospiah.2017.*Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas IV SD Negeri 025 KOTA SENTAJO*.Jurnal Prymary Program Study

Pendidikan Guru Sekolah Dasar Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Riau. Volume 6. Nomor 2. Oktober. Hal 568

Kukuh Riawan. 2017. *Penerapan Permainan Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok (Studi Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Ngadirojo, Pacitan)*. Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan. Volume 05. Nomor 03. Hal 447

Mardiana. 2017. *Analisis Daya Ledak Tungkai, Kecepatan Lari Dan Panjang Tungkai Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Siswa SMA Negeri 2 Watampone Kabupaten Bone*. jurnal ilmiah ilmu kependidikan. vol 1. no. 2. Hal 130-131

Muhammad Syahrul Saleh dan Syahrudin. 2017. *Pengaruh Daya Ledak Lengan, Keseimbangan Dan Motivasi Terhadap Hasil Belajar Tolak Peluru*. Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar. vol VII. nomor 2. Hal 3

Nune Wire Panji Sakti dan Johan Irwansyah. 2016. *Pengaruh Latihan Plyometric Dan Resistance Terhadap Peningkatan Kecepatan Dan Daya Ledak Otot Tungkai*. Jurnal Ilmiah Mandala Education. Volume 2. Nomor 2. Hal 220

Nurdiansyah, Susilawati. 2018. *Pengaruh Latihan Plyometric Hurdle Hopping Terhadap Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai*. Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga. Volume 17. Nomor 1. Hal 31-32

Nurkholis, Soetardji dan Prapto Nugroho. 2014. *Perbedaan Latihan Side To Box Shuffle Dan Straddle Jump Terhadap Lompat Jauh Gaya Jongkok*. Journal Of Sport Science And Fitness. Hal 25

Rima. Febrianti. 2013. *Pengembangan Materi Atletik Melalui Permainan Atletik Three In One untuk siswa SD Kelas V*. Journal Of Pysical Education And Sports. Hal 194

Rima Febrianti. 2015. *Pengembangan Materi Atletik Melalui Permainan Atletik Jalalole Untuk Siswa SD Kelas IV*. Jurnal Ilmiah Penjas. Volume 1. Nomor 1. Hal 18

Sunyoto, Danang. 2013. *Statistik untuk Paramedis*. Bandung. ALFABETA, CV. Hal 76

Suratmin I Putu Panca Adi.2016.*Penerapan Metode Pelatihan Pliometrik Dalam Meningkatkan Power Otot Tungkai Atlet Pplm Bali*. Journal Of Psysical Education And Sports.Hal 36

Zena Anfidi Langga.2016.*Pengaruh Model Latihan Menggunakan Metode Praktik Distribusi Terhadap Keterampilan Dribble Anggota Ekstrakurikuler Bolabasket SMPN 18Malang*.FAkultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang.vol 1.no 1.Hal 92