

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa: Ada Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Hasil Lompat Jauh Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Dulupi. Data menunjukkan $r_{hitung} (0.866) > r_{tabel} (0.444)$. Jadi ada hubungan variabel bebas dengan variabel terikatnya adalah signifikan. Dari data tersebut dapat menjawab hipotesis bahwa ada Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Hasil Lompat Jauh Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Dulupi.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi pelatih dan atlet, hendaknya memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi penampilan atlet dalam melakukan lompat Jauh.
2. Skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan penelitian ini dengan menambah variabel penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

Abduljabar, Bambang & Lubaly, Haqim, Lukman. 2015. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan* Jakarta : Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemdikbud.

Harsono. 2015. *Kepelatihan Olahraga*. PT Remaja Rosdakarya : Bandung

Hadziq, Khairul 2014. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*, Bandung: Yrama Widya

Lalu Hulfian. 2015. *Statistik Penelitian Untuk Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Garuda Ilmu : Selong

Muhajir. 2017. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan* Jakarta: PT Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemendikbud.

Muhajir. 2017. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Kemendikbud : Jakarta

Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta : Bandung

Widiastuti. 2015. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. PT Raja Grafindo Persada : Jakarta

Widiastuti, & Hutomo, pramudito, 2018, *Meningkatkan Keterampilan Lompat Juah Gaya Jongkok Melalui Modifikasi Alat Bantu*, Jurnal Ilmu Keolahragaan, 09(01) : 56-57

Yusuf. 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan*. Kencana : Jakarta

Dari Skripsi/Jurnal :

Broto, Danang Pujo. 2015. *Pengaruh Latihan Terhadap Power Otot Tungkai Atlet Remaja*. Jurnal motion VI(2):174-185

Indarto. 2015. *Upaya Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas V Sigenek Kecamatan Pituruh Kabupaten Purworejo.*

Perdana, M. F & Kuntjoro, B.F. 2016. *Keterampilan Gerak Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas VII.D Madrasah Tsanawiyah Terpadu Roudlotul Qur'an Lamongan.* Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, hlm. 412-416