

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa: Hubungan Antara Power Otot Tungkai Dengan Hasil Lompat Jauh Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Kabila. Data menunjukkan $r_{hitung} (0.776) > r_{tabel} (0.444)$. Jadi ada hubungan variabel bebas dengan variabel terikatnya adalah signifikan. Dari data tersebut dapat menjawab hipotesis bahwa ada Hubungan Antara Power Otot Tungkai Dengan Hasil Lompat Jauh Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Kabila.

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 lari.
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.
- Broto, Danang Pujo. 2015. *Pengaruh Latihan Terhadap Power Otot Tungkai Atlet Remaja*. Jurnal motion VI(2):174-185
- Harsono. 2015. *Kepelatihan Olahraga*. PT Remaja Rosdakarya : Bandung
- Hadziq, Khairul 2014. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*, Bandung: Yrama Widya
- Indarto. 2015. *Upaya Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas V Sigenuk Kecamatan Pituruh Kabupaten Purworejo*.
- Isram. 2017. *Hubungan Power Otot Tungkai Dan Panjang Tungkai Dengan Kecepatan Lari Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 2 Salawati*. Jurnal Pendidikan; Vol. 5, No. 1; Januari 2017. ISSN: 2337-7607; EISSN: 2337-7593
- 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
- Munizar, Razali, dan Ifwandi. 2016. *Kontribusi Power Otot Tungkai Dan Power Otot Lengan Terhadap Pukulan Smash Pada Pemain Bola Voli Club Himadira FKIP Unsyiah*. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani,

Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Unsyiah
Volume 2, Nomor 1: 26 ± 38 Februari 2016

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

Pomatahu, Aisah R. 2018. *Box Jump, Depth Jump Sprint, Power Otot Tungkai Pada Cabang Olahraga Pencak Silat*. Yogyakarta: Zahir Publishing

Subekti, Nur, Nurhidayat, Anugrah Nur Warthadi, Hamzah Mujahid, Amar Abdullah, dan Dani Arni Rayhan. 2021. *Analisis Performa Speed dan Power Atlet Pencak Silat Level Elit*. Jurnal Kepelatihan Olahraga SMART SPORT Volume 18 Nomor 1 Februari 2021

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 Jauh Gaya Jongkok Melalui Modifikasi Alat Bantu*, Jurnal Ilmu Keolahragaan, 09(01) : 56-57

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