

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 KESIMPULAN**

Setelah diuraikan secara teoritis dan dibuktikan melalui praktek di MA. Al-Falah Limboto Barat dengan sampel yang berjumlah 20 orang maka penulis menyimpulkan bahwa terdapat Hubungan Antara Kecepatan Lari 30 Meter Dan Panjang Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa. Menandakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan lari 30 meter terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok. Demikian halnya dengan panjang tungkai menandakan bahwa panjang tungkai ada hubungan signifikan dengan hasil lompat jauh gaya jongkok siswa.

#### **5.2 SARAN**

Adapun saran yang dapat dikemukakan yaitu :

1 Bagi guru

Bagi guru, khususnya Guru Olahraga dalam melaksanakan pembelajaran terkait dengan materi tentang atletik khususnya cabang lompat, hendaknya memperhatikan 2 komponen yang penting, sehingga menghasilkan lompatan yang baik. Komponen yang dimaksud adalah kecepatan lari dan panjang tungkai. Selain itu cabang atletik hendaknya terus dikembangkan dan ditingkatkan kualitas pembinaanya sehingga dapat menghasilkan atlit yang berdaya saing.

2 Bagi Siswa

Siswa yang memiliki potensi pada cabang atletik, sebaiknya terus melakukan latihan sehingga dapat mencapai hasil yang maksimal. Tanpa latihan yang serius tentunya kita tidak dapat melakukan suatu kegiatan dengan baik. Agar dapat berolahraga dengan baik, maka diperlukan stamina yang prima. Dengan stamina yang baik kita dapat berolahraga dalam hal ini mmelakukan lari maupun lompat jauh dengan baik dan tentunya dapat mencapai hasil yang memuaskan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aan Sunjata Wisahati dan Tegu Santosa 2010, *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan* untuk SMP/MTs Kelas VIII. PT. Setiaji
- Anung Humami. 2012, *Skripsi. Hubungan Antara Kecepatan Lari, Power Tungkai dan Panjang Tungkai Dengan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Putra Kelas X SMA N 1 Karanganyar Kabupaten Kebumen.* Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik.* Jakarta : Rineka Cipta.
- Bompa 2009, *Metedologi, dasar – dasar latihan*
- Budi Sutrisno, dan Muhammad Bazim Khafadi. 2010, *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan 2* untuk SMP/MTs Kelas VIII. CV. Putra Nugraha.
- Chandra, S, dan Sanoesi, E, A. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.* untuk SMP/MTs Kelas VII. Erlangga.
- Dr. Ali Maksum. 2009. *Buku ajar metedologi penelitian dalam olahraga,* fakultas ilmu keolahragaan-universitas negeri Surabaya
- Faridha Isnaini, Sri Santoso Sabarini. *Buku Pendidikan jasmani, Olahraga dan Kesehatan.* Jakarta, Pusat Perbukuan, Kementrian Pendidikan Nasional. Untuk SMA/MA/SMK
- Meki Vahlevi. 2014, Jurnal. *Hubungan Antara Kecepatan lari 30 Meter dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jauh.* fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung Bandar Lampung.
- Riduwan. 2005. *Belajar Mudah Untuk Guru-Karyawan dan Peneliti Pemula,* Jakarta : ALFABET
- Sujarwadi dan Dwi Sarjiyanto. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan* untuk kelas VII SMP/MTs. PT. Intan Pariwara.

Sri Wahyuni, Sutarmin, Pramono. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan 1* Untuk SMP/MTs Kelas VII. PT Wangsa Jatra Lestari.

Sajoto, M. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. FPOK. IKIP Semarang.

Sutrisno, Budi. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan 2*. SMP/MTs Kelas VIII. CV. Putra Nugraha.

Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan*. Alfabeta

- (<http://aasiyahhaniifah.blogspot.com/2010/07/gait.html>)
- (<http://niko-arifqi.blogspot.com>)
- [http://www.stkipasundan.ac.id/pjkr/wcontent/uploads/teori dan praktek atletik.pdf](http://www.stkipasundan.ac.id/pjkr/wcontent/uploads/teori_dan_praktek_atletik.pdf)