

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasa, dapat diambil kesimpulan bahwa :

1. Terdapat pengaruh latihan *High Box Jump* terhadap peningkatan lompat jauh gaya menggantung pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga. Hasil pengujian menunjukkan bahwa  $t_{hitung} = 11.2 > t_{table} = 1,833$  pada tingkat kepercayaan 95%.
2. Terdapat pengaruh latihan *High Depth Jump* terhadap peningkatan lompat jauh gaya menggantung pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga. Hasil pengujian menunjukkan bahwa  $t_{hitung} = 13.05 > t_{table} = 1,833$  pada tingkat kepercayaan 95%.
3. Terdapat perbedaan pengaruh latihan *High Box Jump* dan *High Depth Jump* terhadap peningkatan lompat jauh gaya menggantung pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan simpulan diatas, maka dapat diajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Kepada Guru, disarankan menggunakan latihan *High Depth Jump* dalam proses pembinaan olahraga khususnya lompat jauh, karena berdasarkan

penelitian ini terbukti bahwa latihan *High Depth Jump* mampu memberikan hasil yang lebih baik dibandingkan *High Box Jump*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto.** 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*. Jakarta : PT. Rinece Cipta
- Chandra, Sodikin & Sanoesi Achmad Esnoe.** 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SMP/MTS Kelas VII*. Jakarta: PT. Arya Duta
- Dr. Lia lumintuarso.** 2013. *Teori Kepeleatihan Olahraga*  
Jakarta : Lembaga Akreditasi Nasional Keolahragaan (LANKOR)
- Hidayat, Yusuf Dkk.** 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Untuk SMA/MA.SMK Kelas X*. Jakarta: Armico
- IAAF,** 2012. *Internasional Association of Athletics Federations*.
- James C. Radcliffe dan Robert C. Farentinous.** 2002. *Pliometrik Untuk Meningkatkan Power*. Diterjemahkan oleh M Furkon dan Muchsin Doewes. Program Studi Pascasarjana Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Mashar, Mohamad Ali & Dwinarhayu.** 2010. *Pendidikan Jasmami Olahraga dan Kesehatan Untuk SMP Kelas IX*. Jakarta: Swadaya Murni
- Nuh, Mohammad.** 2013. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan kesehatan Untuk SMP/MTs kelas VII*. Jakarta: Politeknik Negeri Media Kreatif
- Ngatiyono & Riswanty Dyan Putri.** 2010. *Mari Sehat Bergembira. Pendidikan Jasmani, Olahrga, dan Kesehatan Untuk SD/MI Kelas IV*. 2010. Jakarta: CV. Usaha Makmur
- Sutrisno, Budi & Khafadi, Muhammad Bazin.** 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan 2 Untuk SMP/MTs Kelas VIII*. Jakarta: CV. Putra Nugraha
- Sugiyono.** 2013. *Desain Metode penelitian*. Bandung: Alfabeta
- Yoyo, Bahagia.** *Pembelajaran Atletik*. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.

- Wahyuni, Sri, Dkk.** 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan 2 Untuk SMP dan MTs Kelas VIII*. Jakarta: PT. Wangsa Jastral Lestari
- Wisahati, Aan Sunjata & Santoso Teguh.** 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SMP/MTs Kelas VIII & IX*. Jakarta: CV. Setiaji
- Wiarso, Giri.** 2013. *Fisiologi dan Olah Raga*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Alipok, Herianto.** 2012. *Pengaruh Latihan Lompat Rintangan dan Latihan Lompat Meraih Sasaran Terhadap Kemampuan Lompat jauh Gaya Menggantung Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Telaga*. Universitas Negeri Gorontalo.
- Ermawan, Zulva Adi.** 2010. *Perbedaan Pengaruh Latihan Pliometrik Bounding dan Depth Jump terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Berjalan Di Udara Pada Siswa Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 3 Pabelan Kabupaten Semarang Tahun Pelajaran 2009/2010*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret
- Malli, Supriadi.** 2014. *Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Metode Explicit Instruction Pada Siswa Kelas VII 1 SMP Negeri 3 Gorontalo*. Universitas Negeri Gorontalo.
- Setiawan, Heru.** 2011. *Perbedaan Pengaruh Latihan Box Jump dan Leaps Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 14 Surakarta Tahun 2010/2011*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.