

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah diuraikan pada pembahasan BAB sebelumnya, maka hasil penelitian yang dilakukan selama penelitian dapat disimpulkan bahwa :

Terdapat Pengaruh Latihan *plyometric box skip* Terhadap hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas XI IPS SMA Negeri 2 Kota Gorontalo

Latihan *plyometric box skip* juga memberikan dampak yang signifikan terhadap hasil Lompat Jauh Gaya jongkok.

5.2 Saran

Sehubungan dengan hasil penelitian yang dikemukakan di atas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yang kiranya dapat dijadikan pedoman bagi para pelatih dan mahasiswa, serta siswa yang ada diluar maupun didalam pendidikan sebagai berikut :

1. Dalam rangka memacu seorang siswa maupun atlit guna meningkatkan kemampuan keterampilanya khususnya dalam hasil lompat jauh gaya jongkok dalam cabang olahraga lompat jauh, maka sangat efektif diterapkanya latihan *plyometric box skip*
2. Dalam merencanakan program latihan, hendaklah dikaji dengan benar bentuk bentuk latihan yang akan digunakan, sebab prinsip latihan berbeda halnya dengan melatih komponen fisik latihan lainnya.

3. Perlu mengetahui tentang sistem-sistem energi yang dibutuhkan dalam latihan khususnya latihan kemampuan lompat jauh gaya jongkok, sebab tanpa pengetahuan tentang ini gerakan tidak mungkin akan tercapai dengan maksimal.
4. Perlu diadakan penelitian yang lebih lanjut sejalan dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi terlebih khusus dalam dunia olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Aan Sunjata Wisahati. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan untuk SMP/MTS kelas VIII*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.
- Aan sunjanta wisahati dan teguh santosa, 2010 :49, pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan SMP/MTs kelas VIII, jakarta :pusat perbukuan, keementrian pendidikan nasional
- Ali Maksum. 2009. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya : Fakultas Ilmu Keolahragaan – Universitas Negeri Surabaya.
- Bompa, O. Tudor, 2009, *Pereodization of Strength. The New Wave inStrength Training*. Canada : Veritas Publishing Inc.
- Budi Sutrisno DKK. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan untuk SMP/MTS kelas VIII*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.
- Dwi Sarjianto dan sujawardi, 2010:122, pendidkan jasmani olahraga dan kesehatan SMP?MTS kelas VIII, jakarta pusat perbukuan, kemetrian pendidkan nasional
- Farida Isnaini DKK. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan untuk SMP/MTS kelas VIII*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.
- Giri wiaro, 2013 :32-36 atletik, yogya karta : graha ilmu,
- Giri wiaro 2013 :173, fisiologi dan olahraga, yogyakarta: graha ilmu
- Harsono 2004 :26 perencanaan program latihan
- Hasanah 2013 pengaruh latihan plyometric dept jump dan jump box terhadap power otot tungkai pada atlet bola voly klub tugu muda kota semarang, jurusan ilmu keolahragaan fakultas ilmu keolahragaan universitas negeri gorontalo
- Hilman Nurhusa DKK. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan untuk SMP/MTS kelas IX*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.
- Isnaini, faridha dan sri santoso sabarini, 2010 :25, pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan untuk SMA/MA/SMK X. Jakarta:pusat perbukuan, kementrian pendidikan nasional.

- Margono dan budi aryanto, 2010 :10, penjasorkes pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk sekolah dasar?madrasah ibtdaiyah jakarta:pusat perbukuan, kementerian pendidikan nasional.
- Mohamad ali mashar, dan dwinarhayu, 2010 :29, pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk sekolah menengah pertama kelas IX jakarta :pusat perbukuan, kementerian pendidikan nasional.
- Mujahir dkk,2013:101, pendidkan jasmani, olahraga dan kesehatan. Jakarta: politeknik negeri media kreatif..
- M. Sajoto. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Dalam Olahraga*. Semarang : Dahraa Prize.
- Natinyono dan dyan putri riswanty, 2010 :25, mari sehat bergembira pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan SD?MI Kelas IV. Jakarta:pusat perbukuan mkementerian nasional.
- Pryo Hutomo dkk (2012). Journal of phisical,education, sport healt and recreations, pengembangan pembelajaran penjas orkes tolak peluru dengan memodifikasi ukuran peluru, jurusan pendidkan jasmani kesehatan dan rekreasi, fakultas ilmu keolahraagaan universitas negeri semarang, indonesia
- Ria Lumintiarso. 2013. *Teori Kepelatihan Olahraga*. Jakarta : Lembaga Akreditasi Nasional Keolahraagaan (Lankor).
- Robert c farentinous dan james c radcliffe, diterjemahkan oleh muchsin doewes dan m.furqon H, 2002 :28, plaiometrik untuk meningkatkan power. Universitas sebelas maret.
- Soegito. 1992. *Atletik 1*. Surakarta : Universitas Negeri Surakarta Press.
- Sri Wahyuni DKK. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan untuk SMP/MTS kelas VIII*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.
- Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Yoyo Bahagia. 2010. *Pembelajaran Atletik Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar Dan Menengah*. Jakarta : Direktorat Pendidikan Luar Biasa.
- Yunyun Yudiana DKK. 2010. *Latihan Kondisi Fisik*. FPOK : Universitas Pendidikan Indonesia.
- Yusuf Hidayat DKK. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan untuk SMA/MA/SMK kelas X*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.

Zulva Adi Ermawan. 2010. *Perbedaan pengaruh latihan plyometrik bounding dan depth jump terhadap kemampuan lompat jauh gaya berjalan di udara pada siswa putra kelas viii smp negeri 3 pabelan kabupaten semarang tahun pelajaran 2009/2010*. Surakarta : Universitas Negeri Sebelas Maret.