

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

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

1. Terdapat pengaruh latihan *depth jump* terhadap peningkatan lompat jauh pada siswa putra SMP Negeri 1 Telaga. Hasil pengujian menunjukkan bahwa  $t_{hitung} = 7,32 > t_{table} = 1,83$  pada tingkat kepercayaan 95%.
2. Terdapat pengaruh latihan *Jump to Box* terhadap peningkatan lompat jauh pada siswa putra SMP Negeri 1 Telaga. Hasil pengujian menunjukkan bahwa  $t_{hitung} = 8,02 > t_{table} = 1,83$  pada tingkat ke
3. percayaan 95%.
4. Terdapat perbedaan pengaruh latihan *depth Jump* dan latihan *Jump to box* terhadap peningkatan Lompat jauh pada siswa SMP Negeri 1 Telaga.

#### 5.2 Saran

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

1. Kepada Guru, disarankan menggunakan latihan *Jump to Box* dalam proses pembinaan olahraga khususnya lompat jauh, karena berdasarkan penelitian ini

terbukti bahwa latihan *Jump to Boxes* mampu memberikan hasil yang lebih baik dibandingkan latihan *Depth Jump*.

## DAFTAR PUSTAKA

- A.Chu, Donald.1992.. *Jumping Into Plyometrics*. Canada: Human Kinetics.  
([http://www. Donal A Chu verticaljumping.com/support-files/depthjump.pdf](http://www.Donal A Chu verticaljumping.com/support-files/depthjump.pdf) diakses tanggal 12 April 2015 Jam 18.00 WIB).
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian. Suatu Pendekatan Praktek*. Rineka Cipta: Jakarta.
- Evelyn. 2002. *Anatomi dan Fisiologi untuk Paramedis*. Jakarta : PT. Gramedia Jakarta.
- Harsono. 2008. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. CV. Tambak Kusuma. Jakarta
- Hasan, Nur. 2005. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani: Prinsip-prinsip dan Penerapannya*. Depdiknas. Direktorat Jenderal Olahraga.Jakarta Pusat
- Lumintuarso, Ria. 2013. *Teori Keplatihan Olahraga. Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga. Jakarta, Indonesia*
- Maksum, Ali. 2009. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga. Fakultas Ilmu Keolahragaan-Universitas Negeri Surabaya. Surabaya*
- Munasifah, 2008. *Teknik Lompat Jauh*. Semarang : aneka Ilmu
- Hadi rubianto. 2007. *Hakikat latihan*. UGM Yogyakarta
- Riduwan. 2005. *Belajar Mudah Penelitian Untuk Guru-Karyawan Dan Peneliti Pemula*. Alfabeta. Bandung
- Sajoto, M. 1988. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Orahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Sumaryoto, dkk. 2014. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Jakarta. Pusat Kurikulum Dan Perbukuan, Balitbang, Kemdikbud.

Syaifuddin, 2006. *Atletik Jakarta : Depdikbud*

Wiarso Giri., 2013. *Atletik*. Graha Ilmu. Yogyakarta

Yudha M. Saputra 2001. *Dasar-Dasar Keterampilan Atletik Pendekatan Bermain*. Jakarta: Depdiknas. Direktorat Jederal Olahraga.

Qomarullah Rif'iy, dkk. 2012. *Metode Pembelajaran Atietik Dasar (2)*. MASEIFA

Jendela Ilmu. Jawa Tengah

Sumber – sumber lain :

*(<http://niko-arifki.blogspot.com> diakses tanggal 6 Maret 2015 jam 13. WIB)*