

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *jump to box* terhadap keterampilan lompat jauh gaya jongkok. Hal ini didasari setelah dilakukan perhitungan statistik hasil penelitian tes awal (X_1) diperoleh nilai rata – rata sebesar 3,187 nilai varians 0,14153 dan standar deviasinya 0,37620. Untuk tes akhir (X_2) diperoleh nilai rata– rata sebesar 3,555 nilai varians 0,06622 dan standar deviasinya 0,25733. Adapun nilai rata – rata peningkatan dari tes awal sampai tes akhir yaitu 0,372. Dari hasil analisis dan pengujian untuk variabel keterampilan lompat jauh gaya jongkok menunjukkan harga t_{hitung} sebesar 5,21, Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t_{daftar} sebesar 1,725. Sehingga hipotesis berbunyi terdapat pengaruh latihan *jump to box* terhadap keterampilan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Tapa.

5.2 Saran

Sehubungan dengan pembahasan dan kesimpulan diatas, maka penulis dapat mengemukakan beberapa saran sebagai berikut :

- a. Diharapkan pada pihak sekolah agar dapat memberikan motivasi dan penghargaan kepada setiap siswa yang memperoleh prestasi terbaik pada setiap lomba dalam cabang olahraga yang dilaksanakan baik ditingkat kabupaten maupun daerah, guna untuk membina dan mengembangkan prestasi siswa dalam cabang olahraga tersebut.
- b. Dalam rangka memacu sportifitas guna meningkatkan kemampuan keterampilan khususnya lompat jauh gaya jongkok, maka sangat efektif diterapkannya latihan *jump to box* untuk meningkatkan keterampilan lompat jauh gaya jongkok.

DAFTAR PUSTAKA

- Adam Ariyanto. 2013. Pengaruh Latihan Bola Gantung Terhadap Kemampuan Melakukan Servis Atas permainan Sepak takraw Pada Siswa Putra Kelas IX Man Model Gorontalo kota Gorontalo. Universitas Negeri Gorontalo.
- Ayuningtyas Dwi Putri. 2015. Pengaruh Latihan *Side Hop* dan *Jump ToBox* Terhadap *Power* Tungkai Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMK Mataram Semarang Tahun 2015. Skripsi Jurusan PKLO FIK UNNES. Joko Hartono, Kaswarganti Rahayu
- Ayuningtyas Dwi Putri. 2015. Pengaruh Latihan *Side Hop* Dan *Jump ToBox* Terhadap *Power* Tungkai Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMK Mataram Semarang Tahun 2015. Skripsi Jurusan PKLO FIK UNNES Joko Hartono, Kaswarganti rahayu
- Hanifa Dwi. 2012. Upaya Peningkatan Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Media Jerami Kelas IV Sd Negeri 2 Somogede Kecamatan Wadas Lintang Kabupaten Wonosobo. Universitas Semarang.
- Hasanah Mufidahtul. 2013. Pengaruh Latihan Pliometrik *Depth Jump* Dan *ToBox* Terhadap *Power* Otot Tungkai Pada Atlet Bola Voli Klub Tugumuda Kota Semarang. Universitas negeri Semarang.
- Hasanah Mufidatul . 2013. Pengaruh Latihan Pliometrik *Depth Jump*.
- Hadi Romei. 2010. Perbedaan Pengaruh Hasil Pliometrik Antara *Squat* *Depth Jump* Dan *Jump To Box* Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Mta Gemolong Sragen. Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Jamalong Ahmad Dan Syam Asry. 2014. Teknik Dasar Permainan Sepak Takraw. Yogyakarta.
- Mulyaningsih Farida Dkk, 2010, Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Kementrian Pendidikan Nasional, Jakarta.
- Muhajir dan Budi Sutrisno, 2014, Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan/ Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan, Jakarta.
- Noer Romei Haidi A Hamidsyah. 2010 .Perbedaan Pengaruh Hasil Latihan Pliometrik Antara *Squat Jump* Dan *Jump To Box* Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Smp mtagemolong Sragen Tahun 2010.
- Ngatiyono Dan Riswanti Dyan Putri, 2010, Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan, CV Usaha Makmur, Jakarta.

- Ngatiyono Dan Riswanty Dyan Putri,2010, Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan, CV Usaha Makmur, Jakarta.
- Sugiono.2015.*Metode Penelitian Kuantitatif,Kualitatif Dan R&D*.Bandung. Alfabeta
- Sumaryoto Dan Nopembri Sony, 2014, Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Dan Kesehatan, Kementrian Pendidikan Dan Kebudayaan, Jakarta.
- Sumaryoto Dan Nopembri Sony, 2014. Pendidikan Jasmani Dan OlahragaDan Kesehatan, Kementrian Pendidikan Dan Kebudayaan, Jakarta.
- Wahyuni Sri Dkk, 2010. Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan, PT Wangsa Jatra Lestari, Jakarta.
- Yusuf Hidayat Dkk, 2010, Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan, Jakarta.