

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa dari uji hipotesis penelitian bahwa $T_{hitung} > T_{tabel}$, yaitu $T_{hitung} = 28.44 > T_{tabel} = 2.86$. Ternyata harga t_{hitung} telah berada di dalam daerah penerimaan H_A . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_A diterima dan tidak dapat menerima H_0 . Jadi dapat disimpulkan bahwa latihan otot tungkai dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh, Siswa Kelas VIII Putri SMP Negeri 1 Telaga. Hal ini dibuktikan dengan perbandingan skor rata-rata tes awal dan tes akhir tersebut. Dimana nilai rata-rata tes awal sebelum dilakukan latihan otot tungkai 2.04 dan 2.96 adalah skor rata-rata setelah dilakukan perlakuan latihan otot tungkai.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil temuan dalam penelitian ini maka dapat dikemukakan beberapa saran yang diharapkan mendapat perhatian dari berbagai pihak yang terkait dalam usaha meningkatkan hasil belajar siswa. Adapun saran-saran sebagai berikut :

1. Bagi guru penjas agar lebih kreatif dan inovatif dalam melakukan atau melaksanakan kegiatan proses belajar mengajar di Sekolah sehingga dapat berjalan baik dan lancar sehingga dapat meningkatkan hasil belajar siswa.
2. Kepada pihak sekolah, agar hasil penelitian ini dapat dijadikan salah satu alternatif dalam rangka perbaikan proses pembelajaran. Sehingga apa yang menjadi permasalahan siswa dan guru pada proses pembelajaran dapat teratasi atau dapat diselesaikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aan Sunjata Wisahati dan Teguh Santosa, 2010, Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, Jakarta:CV Setiaji.
- Ahmad Jumalang dan Asry Syam, 2014, Teknik Dasar Permainan Sepak Takraw, Yogyakarta:Ombak.
- Abdul Mu'is, 2014, Analisa Kondisi Fisik Terhadap Keterampilan Menendang Bola Ke Arah Gawang (*SHOOTING*), Volume 02 Nomor 03 Tahun 2014.
- Azhar, 2015, Pengaruh Latihan Lompat, Jongkat dan Langkah Terhadap Hasil Lompat Jauh Siswa SMP Negeri 1 PEUSANGAN Kabupaten BIREUN, Volume 3 No. 1 Tahun 2015.
- Ahmad Fauzi, Rusdiana Yusuf dan Kurnia Taufik, 2017, Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Prestasi Lompat Jauh Siswa.
<http://docplayer.info/docview/55/3605226...>
- Alwin, 2011, Pengaruh Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Menggantong Pada Siswa Kelas VIII^c SMP Negeri 8 Kota Gorontalo.
- Budi Sutrisno dan Muhammad BazinKhafadi, 2010, Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan 2, Jakarta:CV. PUTRA NUGRAHA.
- Dieter Beutelstahl, 2013, Belajar Bermain Bola Volley, Bandung:Pionir Jaya.
- Elya Wibawa, 2015, Metode Latihan Linier Hurdle Hop For Speed Untuk Meningkatkan Kekuatan Otot Tungkai Dan Kemampuan Tendangan Pada Atlet Muaythai Di Ikip Mataram, Volume 2 nomor 1 Tahun 2015.
- Hilda Nur Rachmadiyahani, 2013, Hubungan Antara Panjang Tungkai, Power Otot Tungkai, dan Kecepatan Lari Dengan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Putri Kelas X SMA N 1 Prambanan Sleman Yogyakarta, Yogyakarta.
- Irfan Zinat Achmad, 2016, Hubungan Antara Power Tungkai Koordinasi Mata Tangan, Dan Percaya Diri Dengan Hasil Keterampilan Open Spike Bola Voli, Volume 4 nomor 1 Tahun 2016.
- I Gade Arie Dharmawan Yana Putra, 2016, Pengaruh *Side Hop* dan *Box Jump* Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Ekstrakurikuler Bola Voli, Volume 1 Tahun 2016.
- Mia Kusumawati, 2015, Penelitian Pendidikan Penjasorkes, Bandung:CV, ALFABETA.
- Muhajir, 2016, Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, Jakarta.

- Ria Lumintuarso, 2010, Teori Kepelatihan Olahraga, Jakarta:Lankor.
- Roestiyah, 2012, Strategi Belajar Mengajar, Jakarta:Asdi Mahasatya.
- Rosmaini Hasibuan, Jurnal Ilmu Keolahragaan, Volume 8 Nomor 1 Jauari-Juni Tahun 2010.
- Syarifudin, 2011, Strategi Belajar Mengajar, Jakarta:Diadit Media.
- Sri Wahyuni, 2010, Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan 1, Jakarta:PT Wangsa Jatra Lestari.
- Sri Wahyuni, 2010, Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan 2, Jakarta:PT Wangsa Jatra Lestari.
- Syaiful Bahri Djamarah, 2013, Strategi Belajar Mengajar, Jakarta:Bineka Cipta.
- Syarifudin, 2011, Strategi Belajar Mengajar, Jakarta:Diadit Media.
- Siswantoyo, 2014, CakrawalaPendidikan Jurnal Ilmiah Pendidikan, Yogyakarta:LPPMP.
- Zulfikar, 2015, Pengaruh Latihan Multiple Jump To Box Terhadap Kemampuan Menendang Bola Dalam Permainan Sepak Bola Pada Club PERSITO TOLITOLI, Volume 3 Nomor 12 Oktober-Desember 2015.