

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

berdasarkan hasil analisis data penelitian, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa latihan manipulasi keterampilan gerak tidak mempunyai pengaruh terhadap peningkatan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VIII SMP Negeri 6 Gorontalo.

#### **5.2 Saran**

Adapun saran yang diajukan dari kesimpulan diatas ialah sebagai berikut :

1. Seorang guru atau pelatih harus memantau pelaksanaan latihan dengan baik, serta pemanasan yang cukup bagi atlit untuk mengurangi dampak cedera yang lebih besar.
2. Kepada guru atau pelatih olahraga disarankan menggunakan latihan manipulasi keterampilan gerak, karena berdasarkan hasil penelitian, latihan manipulasi keterampilan gerak mempunyai pengaruh terhadap peningkatan lompat jauh gaya jongkok.
3. Kepada pihak sekolah, agar lebih memerhatikan sarana dan prasaran olahraga, sehingga para siswa lebih terjamin penyaluran bakat dan minatnya didalam kecabangan olahraga.
4. Hasil dari sebuah latihan yang diterapkan tergantung dari sistematis dan berkesinambungan latihan yang dilakukan dan slalu berprinsip pada beban latihan yang semakin lama semakin ditambah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Apta Mylsidayu dan Febi Kurniawan, 2015. *Ilmu kepelatihan dasar*, Bandung: anggota ikatan penerbit Indonesia (IKAPI) hal 114-115.
- Atmaja Budi Sarjana dan Bambang Trijono Joko Sunarto, 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMP/MTs Kelas VIII*, Jakarta: Kementerian Pendidikan Nasional hal 7,12.
- Budi Sutrisno dan Muhammad Bazin Khafadi, 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan 3 Untuk SMP/MTs Kelas IX*, Jakarta: Kementerian Pendidikan Nasional hal 35.
- Dwi Hatmisari Ambarukmi, dkk. 2007. *Pelatihan, Pelatih Fisik 1*. Kementrian Negara pemuda dan olahraga. Hal.1.35.36.37.38.39.83
- Farida Mulyaningssi, Erwin Setyo Kriswanto, Yudanto, Herkamaya Jatmika, 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Jakarta: Kementerian Pendidikan Nasional. hal 12
- Faridha Isnaini dan Sri Santoso Sabarini, 2010, *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Untuk SMA/MA/SMK Kelas X*, Jakarta: Kementerian Pendidikan Nasional. Hal 28,29,30.
- Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan, 2013. *Buku Guru: Pendidikan Jasmani olahraga Dan Kesehatan*. Jakarta: Politeknik Negeri Media Kreatif
- Margono, Budi Aryanto, 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas 4* jakarta: Kementerian Pendidikan Nasional. Hal 76.
- Mufid dan Najib Sulhan, 2010, *Mari Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SD-MI Kelas IV*, Jakarta: Kementerian Pendidikan Nasional hal 64.
- Ngatiyono dan Dyan Putri Riswanty. 2010 *Mari Sehat Bergembira 4 Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Untuk Kelas IV SD/MI*, Jakarta: . Kementerian Pendidikan Nasional. Hal 25,26,27,
- Ria lumintuarso, 2013, *teori kepelatihan olahraga*, Jakarta: kementerian Negara pemuda dan olaraga. Hal 45,61.

- Ruskin Amin, 2015, proses belajar mengajar dan efakuasi keterampilan jasmani dan olahraga renang. Universitas Negeri Gorontalo. Hal 21.
- Rusli Lutan, 1991, hasil penelitian tentang pengaruh latihan berdistribusi dan latihan padat terhadap penguasaan motorik. Hal 14.
- Sri Wahyuni dan Sutarmin, Pramono. 2010. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan 2 untuk Kelas VII SMP dan MTs, Jakarta: Kementerian Pendidikan Nasional hal 56.
- Sodikin Chandra , 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SMP/MTs Kelas VII*. Jakarta: Kementerian Pendidikan Nasional , hal 67.
- Sugianto, 2013. Teori kepelatihan olahraga. Lembaga akreditasi nasional keolahragaan (LANKOR). Hal 32.
- Tudor O. Bompa, PhD, G. Gregory Haff, PhD. 2009. *Periodization, Theory and Methodology of Training*.Hal.2.103
- Yoyo Bahagia, 2000. *Pengembangan Media Pengajaran Penjaskes*. Direktorat Pendidikan Nasional
- Yusup Hidayat dan Sindhu Cindar Bumi,Rizal Alamsyah, 2010, *Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan Sma/Ma/Smk Untuk Kelas X*. Jakarta: Kementerian Pendidikan Nasional. Hal 26,153