

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 KESIMPULAN**

Setelah diuraikan secara teoritis dan dibuktikan melalui praktek di SMP Negeri 2 Limboto dengan sampel berjumlah 20 orang maka penulis menyimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kecepatan lari 50 meter dan daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompat jauh. Menandakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan lari 50 meter terhadap hasil lompat jauh. Demikian halnya dengan daya ledak otot tungkai menandakan bahwa daya ledak otot tungkai ada hubungan signifikan dengan hasil lompat jauh serta terdapat hubungan yang signifikan hubungan antara kecepatan lari 50 meter dan daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh.

#### **5.2 SARAN**

Adapun saran yang dapat dikemukakan yaitu :

##### **1. Bagi Guru**

Bagi guru, khususnya guru olahraga dalam melaksanakan pembelajaran terkait dengan materi tentang atletik khususnya cabang lompat, hendaknya memperhatikan 2 komponen yang penting, sehingga menghasilkan lompatan yang baik. Komponen yang dimaksud adalah kecepatan lari dan daya ledak otot tungkai. selain itu cabang atletik hendaknya terus dikembangkan dan tingkatkan kualitas pembinaannya sehingga dapat menghasilkan atlet yang berdaya saing.

##### **2. Bagi Siswa**

Siswa yang memiliki potensi pada cabang atletik, sebaiknya terus melakukan latihan sehingga dapat mencapai hasil yang maksimal. Tanpa latihan yang serius tentunya kita tidak dapat melakukan sesuatu kehiatan dengan baik. Agar dapat berolahraga dengan baik, Maka diperlukan stamina yang prima. Dengan stamina yang baik kita dapat berolahraga dalam hal itu melakukan lari maupun lompat jauh dengan baik dan tentunya dapat mencapai hasil yang memuaskan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Syarifuddin, Aip. 1992. *Atletik*. Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Jonath, U. Haag, E. Krempel, R. 1987. *Atletik*. Jakarta: PT. Rosda Jayaputra.
- Hadjarati, Hartono. 2009. *Bahan Ajar Ilmu Kepeleatihan Dasar*.  
Jurusan Pendidikan Keolahragaan: Universitas Negeri Gorontalo.
- Harsono. 1991. *Prinsip-prinsip Pelatihan, Manusia dan Olahraga*. Seri bahan Kuliah Olahraga di ITB. ITB dan FPOK/IKIP Bandung.
- Basuki, Sunaryo, dkk. 1979. *Sejarah Atletik, Tehnik dan Metodiknya*, Jakarta, Direktorat Pendidikan Guru dan Tenaga Teknis.
- James C. Radcliffe, Robert C. Farentinos. 2002. *Plaiometrik, Untuk Meningkatkan Power Otot*.
- Carr, Gerry, A. 2000. *Atletik Untuk Sekolah*. Raja Grafindo Persada.
- Jarver, Jess. 2005. *Belajar Berlatih Atletik*. Bandung: Pionir Jaya.
- Ruji. 2002. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- Iqbal Hasan. (2002). *Metodologi penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia
- Arikunto, S. 2006. *Prosuder Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT.RinekaCipta.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: PT. Lembaga Pengembangan Pendidikan UNS.
- Khomsin. 2011. *Atletik I*. Semarang : PT. Universitas Negeri Semarang Pres.
- Kurniawan, F. 2011. *Buku Pintar Olahraga*. Jakarta: PT. Laskar Aksara.
- Syarifudin. 2011. *Olahraga dalam Pendidikan Jasmani dalam Wajah Keutuhan NKRI*. Jakarta: PT. Ardadizya Jaya.
- Wiarto. 2013. *Atletik*. Yogyakarta. Graha Ilmu.
- Hilda Nur Rachmadiyahani. (2012). *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: FIK UNY

*<http://nanashe08.blogspot.co.id/2013/10/karakteristik-umum-perkembangan-peserta.html>*

*<http://duwiconsultant.blogspot.co.id/2011/11/analisis-korelasi-sederhana.html>*