

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Penelitian yang bertujuan mengetahui pengaruh latihan naik turun bangku tumpuan satu kaki bergantian dengan dua kaki terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas V dan VI SD Negeri 54 Banda Aceh ini dapat disimpulkan bahwa latihan naik turun bangku tumpuan satu kaki bergantian dengan dua kaki berpengaruh terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas V dan VI SD Negeri 54 Banda Aceh, dimana nilai *pre test* sebesar 81 tergolong dalam kategori baik, kemudian naik menjadi 89,9 tergolong dalam baik sekali pada *post test*, dengan nilai uji hipotesis $p = 0,000 < 0,05$. Artinya latihan naik turun bangku tumpuan satu kaki bergantian dengan dua kaki tidak berpengaruh terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa SD Negeri 54 Banda Aceh.

5.2 Saran

Agar hasil kajian ini dapat terealisasikan, maka peneliti mengajukan beberapa saran kepada pihak-pihak terkait, yaitu:

1. Kepada guru olahraga, agar terus memberikan latihan-latihan yang dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa, salah satunya dengan latihan naik turun bangku tumpuan satu kaki bergantian dengan dua kaki.

2. Kepada siswa, agar terus bersemangat dalam mengikuti pembelajaran olahraga termasuk lompat jauh gaya jongkok dan jangan hanya terfokus pada satu cabang olahraga saja.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, Mochamad. (2014). *Metode Pelatihan Bola Basket Dasar*. Surabaya: Diktat
- Baldwin. (2013). *Edible Coating for Fresh Fruits and Vegetables Past, Present, and Future. di dalam : Krochta, J.M., Baldwin, E.A., dan Nisperos Carriedo, M.O. [Eds], Edible Coatings and Films to Improve Food Quality*. Technomic Publishing Company Inc. Lancaster Pennsylvania. P. 25-64
- Danny Kosasih. (2008). *Fundamental Bola Basket First Step to Win*. Semarang: Elwas Offset.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta : FIK UNY.
- Indra Satya. (2009). *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Keven. (2007). *Permainan Bola Basket*. Yogyakarta: PT.Citra Aji.
- Kosasih. (2007). *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: Akademika Presindo.
- Ma'mun, Amung dan Saputra, Yudha. (2006). *Perkembangan Gerak dan Pembelajaran Gerak*. Jakarta: Depdikbud.
- Margono. (2010). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Muhajir (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Nurkencana
- Sudjana, Nana. (2012). *Penelitian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Remaja Rosda Karya.
- Sudjana. (2005). *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2015). *Pengembangan Tes Keterampilan Olahraga. Woodball Untuk Pemula*. Jurnal Keolahragaan, 3 (2), 228-240.