

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, maka dapat diambil kesimpulan bahwa : Tidak ada hubungan yang signifikan antara kemampuan lompat tegak dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V di SD Negeri Adisucipto 1, Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman Yogyakarta Tahun Pelajaran 2011/2012. Dengan demikian hipotesis alternatif ditolak.

B. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan pembatasan masalah agar penelitian yang dilakukan lebih fokus. Namun demikian dalam pelaksanaan di lapangan masih ada kekurangan atau keterbatasan sebagai berikut :

1. Penelitian ini hanya sebatas mengkorelasikan antara kemampuan lompat tegak dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok.
2. Terlaksananya pengambilan data peneliti tidak memperhatikan kondisi fisik subyek penelitian. Hal itu dikarenakan peneliti tidak mampu untuk mengontrol aktivitas yang dilakukan subyek sebelum pengambilan data.
3. Peneliti tidak mengontrol kesungguhan para siswa dalam melakukan tes.

C. Saran-saran

Berdasarkan pada analisis data, deskripsi hasil penelitian, pembahasan dan kesimpulan, peneliti menyarankan sebagai berikut :

1. Bagi siswa yang belum mampu melakukan lompat jauh dengan baik, disarankan agar lebih sering melatih diri dengan menambah latihan-latihan yang dapat meningkatkan kualitas kecepatan dan otot-otot tungkai.
2. Bagi guru hasil penelitian ini dapat dijadikan pedoman dalam pelaksanaan proses pembelajaran lompat jauh, agar hasil evaluasi proses pembelajaran lebih objektif.
3. Bagi peneliti selanjutnya perlu diadakan penelitian sejenis dengan objek yang lain, sehingga dapat meningkatkan wawasan dan diperoleh hasil yang lebih mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Andi Suhendro, dkk. (2002). *Dasar-Dasar Kepeleatihan*. Jakarta: Pusat Penerbitan Universitas Terbuka.
- Cholid Narbuko dan H.Abu Achmadi (2010). *Metedologi Penelitian*. Jakarta Bumi Aksara.
- Dini Rosdiani (2012). *Dinamika Olahraga dan Pengembangan Nilai*. Bandung ALFABETA
- Eddy Purnomo dan Dapan (2011). *Dasar-Dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta ALFAMEDIA.
- Gunter Bernhard (1986). *Atletik Prinsip Dasar Loncat Tinggi, Lompat Juah, Lompat Jangkit, dan Lompat Galah*. Dahara press.
- Harsono (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung
- Iqbal Hasan (2004). *Analisis Data Penelitian Dengan Statistik*. Bumi Aksara
- Ismaryati. (2006). *Tes dan Pengukuran Olahraga*.Surakarta:UNS
- Johansyah Lubis (2009). Di akses tanggal : 7/28/2012. *Latihan Pliometrik Vertical Jump (hops)*. Dari [http://Google.com/archive/latihan pliometrik vertical jump. Pdf](http://Google.com/archive/latihan_pliometrik_vertical_jump.Pdf)
- Johansyah Lubis (2004). *Pecak Silat Panduan Praktis*. Jakarta: PT raja Garfindo Persada.
- Kasiyo Dwiwino (1993). *Dasar-dasar Ilmiah Keplatihan*. Semarang. IKIP Press.
- Mochamad Sajoto(1995). *Pembinaan dan Peningkatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta
- Mochamad Sajoto (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. F Pok IKIP. Semarang.
- Maryanto (2010) *Skripsi*, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Priyono (2010). *Skripsi*, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

Suharsimi Arikunto (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. PT Rineka Cipta

Sutrisno Hadi. (2004). *Statistik* . Yogyakarta

Sutrisno Hadi. (1987). *Statistik 2*. Yogyakarta: Andi Offset

Yusuf Wiranta (2010) *Skripsi*, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

Yunuzul Hair (1989). *Fisiologi Olahraga Jilid I*. IKIP Padang

Yusuf Adisamita (1992). *Olahraga Pilihan Atletik*, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.