

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian diatas pada data yang diperoleh dari hasil tes lari 40 m (X) dan lompat jauh (Y) pada siswa kelas VIII MTs Negeri Sumenep sebanyak 30 siswa, dapat disimpulkan sebagai berikut:

Lari 40 meter (X) terhadap lompat jauh (Y) memperoleh Nilai r_{hitung} dari koefisien korelasi antara variabel X dan Y (r_{xy}) adalah sebesar 0,557 sedangkan harga r_{tabel} sebesar 0,444 (dengan taraf kesalahan sebesar 5% dan $N = 30$). Sesuai dengan kriteria pengujian bahwa ternyata harga r_{hitung} ($0,557$) $>$ r_{tabel} ($0,444$), maka dapat disimpulkan bahwa tolak H_0 dan hal ini dapat dikatakan bahwa terdapat kontribusi yang signifikan antara variabel lari 40 meter terhadap hasil lompat jauh pada siswa kelas VIII MTs Negeri Sumenep.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka saran yang dapat diberikan diantaranya:

1. Untuk mendapatkan hasil yang lebih akurat maka, Peneliti perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan variabel yang lebih banyak sehingga didapatkan suatu hasil yang lebih luas dan signifikan.
2. Untuk mendapatkan hasil lompatan yang maksimal maka, perlu perhatian khusus untuk mendapatkan beberapa faktor kekuatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. 1998. Prosedur Penelitian, PT Rineka Cipta. Jakarta.
- Arikunto. 2006. Prosedur Penelitian, PT Asdi Mahasatya. Jakarta.
- Basuki, Sunaryo. 1979. Atletik II Untuk SGO. Debdikbud. Jakarta.
- Bompa, Tudor O., Theory and Metodology of Training. Kendal / Hund Publishing Company, Dubugue, Iowa, 1983
- Debdikbud. 1992. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia. Penerbit Debdikbud. Jakarta.
- Harsono. 1988. Coaching Dan Aspek-aspek Psikologis Dalam Coaching. Jakarta.
- Jonath, Ulrich. 1987 Atletik I, PT Rosda Jayaputra Offset. Jakarta.
- Kerlinger Fred N : Behavioral Research. New York: Holt Rine hard and Winston, 1978
- Ketetapan MPR RI No. II/MPR.1993. GBHN Tentang Pendidikan Nasional. Penerbit bina Pustaka Tama. Surabaya.
- Kosasih, Engkos. 1984. Olahraga, Teknik dan progran latihan, CV. Akademika Pressindo. Jakarta.
- Kurniawan, Feri. 2000. Buku Pintar Pengetahuan Olahraga. Laskar Aksara. Jakarta.
- Maksum, Ali. (2006). Metodologi Penelitian. Surabaya. Tanpa Penerbit
- Midgley, Rud. 1996. Ensiklopedi Olahraga, Dahara Prize. Semarang.
- Nurrochmah. Siti, Mardiyanto. 1990. Penuntun praktis Pengajaran Atletik. IKIP Malang. Malang
- Sugiyono, 2012, Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif Kualitatif dan R&D, Alfabeta. Bandung.
- Suharto, 1995, Tes Kesegaran Jasmani Indonesia
- ([http://. Grandmall 10. Wordpress.com](http://Grandmall10.wordpress.com)). 826 x 282 Gaya Menggantung Dalam Lompat Jauh Diakses Januari 2014.
- ([http://. 438 x 189 – Ada 2 Cara Mendarat Dalam Lompat Jauh Yaiyu, The Scoop Landing Technique Digilib. Unnes.ac.id](http://438x189-ada2cara.mendardatdalamlompatjauh.yaiyu.com)) Diakses Januari 2014
- ([http://. 500 x 462 - Browse – Home atletik penjassorkes.blogspot.com](http://500x462-browse-homeatletik.penjassorkes.blogspot.com)), Lapangan lompat jauh. Diakses Januari 2014