

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan pada hasil analisis data dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis penulis yang berbunyi”  $H_0 =$  tidak terdapat perbedaan hasil lompatan sebelum dan sesudah latihan pola langkah.  $H_1 =$  terdapat perbedaan hasil lompatan sebelum dan sesudah latihan pola langkah

#### **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka penulis mengajukan saran-saran sebagai berikut :

1. Dalam rangka meningkatkan prestasi pada cabang lompat jauh maka sangat diharapkan peran serta dan partisipasi dari pihak pemerintah untuk dapat memberikan dukungan fasilitas berupa sarana dan prasarana yang dibutuhkan dalam pelaksanaan pembelajaran modifikasi pada materi lompat jauh.
2. Kemampuan melakukan pola langkah terhadap ketepatan papan tumpuan hendaknya dilakukan latihan yang bertahap yang signifikan. Dan memerlukan waktu yang terkoordinir. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan skor yang cukup besar setelah dilakukan eksperimen
3. Untuk para peneliti, hasil penelitian ini menjadi landasan untuk mengadakan penelitian lebih lanjut tentang masalah yang sama.
4. Peran pelatih atau pihak-pihak yang terkait lebih inovatif dan efektif dalam rangka meningkatkan prestasi cabang olahraga atletik pada lompat jauh, maka perlu untuk menambah jadwal latihan diluar intra kurikuler yang telah ditetapkan.

## DAFTAR PUSTAKA

Arikonto, Suharsimi. 2002. *Prosedur penelitian*. Jakarta : Bina Aksara.

Carr, A. Gerry.2003. *Atletik Untuk Sekolah*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Djumidar, M.A Widya. 2004. *Gerak-Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*. Jakarta: Raja Garafindo Persada.

Hadjarati, Hartono. 2010. *Metodik Melatih Anggar*. Gorontalo: FIKK UNG

[http //www.cryonpedia.org/](http://www.cryonpedia.org/)

<http\lompat-jauh-pengertian-teknik-faktor.html>

<http://ws-or.blogspot.com/2011/04/suatu-akivitas-gerakan-yg-dilakukan-di.html>

<http://mellstarnet.blogspot.com/2010/10/eberhasilan-latihan-tolakan-menggunakan.html>

Hardono, Sahuri. FX. 2007. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*

*Untuk SMK Kelas IX*. Jakarta: Galaxi Puspa Mega.

Muhajir. 2007. *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk SMP kelas VII*.

Bandung: Yudhistira.

Riduwan. 2010. *Metode dan teknik penyusunan tesis*. Bandung : alfabeta.

Sudjana. 2005. *Metode Statistika*. Bandung : Tarsito .

Saputra, M. Yudha, 2001 . *Dasar-Dasar keterampilan Atletik*, Jakarta: Direktorat

Jendral Olahraga.

**LAMPIRAN 1 : DATA PENGAMATAN**

<b>Resp</b>	<b>Tes Awal (X1)</b>	<b>Tes Akhir (X2)</b>
1	3.30 M	4.00 M
2	4.10 M	4.70 M
3	3.80 M	4.50 M
4	4.20 M	4.85 M
5	4.20 M	4.75 M
6	3.50 M	4.00 M
7	3.50 M	3.50 M
8	3.20 M	3.80 M
9	4.70 M	5. 20 M
10	3.80 M	4.30 M
11	3.20 M	4.00 M
12	3.10 M	4.00 M
13	3.30 M	3.90 M
14	3.50 M	4.00 M
15	3.00 M	3.90 M

## LAMPIRAN 2 : DESKRIPSI VARIABEL

### Descriptives

			Statistic	Std. Error
Hasil lompatan sebelum melakukan latihan pola langkah	Mean		3.6267	.12704
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	3.3542	
		Upper Bound	3.8991	
	5% Trimmed Mean		3.6019	
	Median		3.5000	
	Variance		.242	
	Std. Deviation		.49203	
	Minimum		3.00	
	Maximum		4.70	
	Range		1.70	
	Interquartile Range		.90	
	Skewness		.766	.580
	Kurtosis		-.176	1.121

### Descriptives

			Statistic	Std. Error
Hasil lompatan setelah melakukan latihan pola langkah	Mean		4.2267	.12139
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	3.9663	
		Upper Bound	4.4870	
	5% Trimmed Mean		4.2130	
	Median		4.0000	
	Variance		.221	
	Std. Deviation		.47013	
	Minimum		3.50	
	Maximum		5.20	
	Range		1.70	
	Interquartile Range		.80	
	Skewness		.670	.580
	Kurtosis		-.334	1.121

## LAMPIRAN 3 : HASIL ANALISIS

**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Hasil lompatan sebelum melakukan latihan pola langkah	3.6267	15	.49203	.12704
	Hasil lompatan setelah melakukan latihan pola langkah	4.2267	15	.47013	.12139

**Paired Samples Correlations**

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Hasil lompatan sebelum melakukan latihan pola langkah & Hasil lompatan setelah melakukan latihan pola langkah	15	.901	.000

**Paired Samples Test**

		Pair 1	
		Hasil lompatan sebelum melakukan latihan pola langkah - Hasil lompatan setelah melakukan latihan pola langkah	
Paired Differences	Mean	-.60000	
	Std. Deviation	.21464	
	Std. Error Mean	.05542	
	95% Confidence Interval of the Difference	Lower	-.71887
		Upper	-.48113
t		-10.826	
df		14	
Sig. (2-tailed)		.000	

## Lampiran 4

### STRUKTUR SESI LATIHAN

Cabang olahraga : Atletik ( Lompat jauh )

Sasaran latihan : Latihan pola langkah pada papan tumpuan

Bagian	Materi latihan	Dosis
<b>Bagian I</b>	<b>Pembukaan</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Berdoa</li><li>• Informasi latihan</li></ul>	5 menit
<b>Bagian II</b>	<b>Pemanasan</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Streaching</li></ul>	10 menit
<b>Bagian III</b>	<b>Latihan inti</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Terjadwal<ol style="list-style-type: none"><li>.....</li><li>.....</li><li>.....</li></ol></li></ul>	65 menit
<b>Bagian IV</b>	<b>Penenangan / Cooling down</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Joging ringan, streaching ringan</li><li>• Koreksi / evaluasi latihan</li><li>• Membersihkan peralatan</li><li>• Penutup dengan berdoa</li></ul>	10 menit

## Lampiran 5

jadwal program latihan pengaruh latihan pola langkah terhadap ketepatan awalan papan tumpuan pada hasil Lompat Jauh Dalam Cabang Olahraga Atletik Pada Mahasiswa Jurusan Pendidikan Keolahragaan Semester II C

Hari / tanggal	Jenis latihan	Dosis	Lokasi latihan
Rabu / 11-04-2012	Tes awal	Jauh lompatan	Kampus 3 UNG
Jumat /13-04-2012	Lari sprint 30M	Vol = 1 set Rep = 3X Rek = 30" Inter = 3' Inten = 75%	Kampus 3 UNG
Senin / 16-04-2012	Check mark	Vol = 1 set Rep = 3X Rek = Inter = Inten = 75%	Kampus 3 UNG
Rabu / 18-04-2012	Lari sprint 30M	Vol = 1 set Rep = 3X Rek = 30" Inter = 3' Inten = 75%	Kampus 3 UNG
	Check mark	Vol = 1 set Rep = 3X Rek = 30" Inter = 3' Inten = 75%	

Hari / tanggal	Jenis latihan	Dosis	Lokasi latihan
Jumat / 20-04-2012	Lari sprint 30M	Vol = 1 set Rep = 3X Rek = 30" Inter = 3' Inten = 75%	Kampus 3 UNG
	Check mark	Vol = 1 set	

		<b>Rep = 3X</b> <b>Rek =</b> <b>Inter =</b> <b>Inten = 75%</b>	
<b>Senin / 23-04-2012</b>	<b>Lari sprint 30M</b>	<b>Vol = 1 set</b> <b>Rep = 3X</b> <b>Rek = 30"</b> <b>Inter = 3'</b> <b>Inten = 75%</b>	<b>Kampus 3 UNG</b>
	<b>Check mark</b>	<b>Vol = 1 set</b> <b>Rep = 3X</b> <b>Rek =</b> <b>Inter =</b> <b>Inten = 75%</b>	
<b>Rabu / 25-04-2012</b>	<b>Lari sprint 30M</b>	<b>Vol = 1 set</b> <b>Rep = 3X</b> <b>Rek = 30"</b> <b>Inter = 3'</b> <b>Inten = 75%</b>	<b>Kampus 3 UNG</b>
	<b>Check mark</b>	<b>Vol = 1 set</b> <b>Rep = 3X</b> <b>Rek =</b> <b>Inter =</b> <b>Inten = 75%</b>	

<b>Hari / tanggal</b>	<b>Jenis latihan</b>	<b>Dosis</b>	<b>Lokasi latihan</b>
<b>Jumat / 27-04-2012</b>	<b>Lari sprint 30M</b>	<b>Vol = 1 set</b> <b>Rep = 3X</b> <b>Rek = 30"</b> <b>Inter = 3'</b> <b>Inten = 75%</b>	<b>Kampus 3 UNG</b>
	<b>Check mark</b>	<b>Vol = 1 set</b> <b>Rep = 3X</b> <b>Rek =</b> <b>Inter =</b> <b>Inten = 75%</b>	



<b>Senin / 30-04-2012</b>	<b>Lari sprint 30M</b>	<b>Vol = 1 set Rep = 3X Rek = 30'' Inter = 3' Inten = 75%</b>	<b>Kampus 3 UNG</b>
	<b>Check mark</b>	<b>Vol = 1 set Rep = 3X Rek = Inter = Inten = 75%</b>	
<b>Rabu / 02-05-2012</b>	<b>Lari sprint 30M</b>	<b>Vol = 1 set Rep = 3X Rek = 30'' Inter = 3' Inten = 75%</b>	<b>Kampus 3 UNG</b>
	<b>Check mark</b>	<b>Vol = 1 set Rep = 3X Rek = Inter = Inten = 75%</b>	

<b>Hari / tanggal</b>	<b>Jenis latihan</b>	<b>Dosis</b>	<b>Lokasi latihan</b>
<b>Jumat / 04-05-2012</b>	<b>Lari sprint 30M</b>	<b>Vol = 1 set Rep = 3X Rek = 30'' Inter = 3' Inten = 75%</b>	<b>Kampus 3 UNG</b>
	<b>Check mark</b>	<b>Vol = 1 set Rep = 3X Rek = Inter = Inten = 75%</b>	
<b>Senin / 07-05-2012</b>	<b>Lari sprint 30M</b>	<b>Vol = 1 set Rep = 3X Rek = 30'' Inter = 3' Inten = 75%</b>	<b>Kampus 3 UNG</b>

	<b>Check mark</b>	<b>Vol = 1 set Rep = 3X Rek = Inter = Inten = 75%</b>	
<b>Rabu / 09-05-2012</b>	<b>Lari sprint 30M</b>	<b>Vol = 1 set Rep = 3X Rek = 30" Inter = 3' Inten = 75%</b>	<b>Kampus 3 UNG</b>
	<b>Check mark</b>	<b>Vol = 1 set Rep = 3X Rek = Inter = Inten = 75%</b>	

<b>Hari / tanggal</b>	<b>Jenis latihan</b>	<b>Dosis</b>	<b>Lokasi latihan</b>
<b>Jumat / 11-05-2012</b>	<b>Lari sprint 30M</b>	<b>Vol = 1 set Rep = 3X Rek = 30" Inter = 3' Inten = 75%</b>	<b>Kampus 3 UNG</b>
	<b>Check mark</b>	<b>Vol = 1 set Rep = 3X Rek = Inter = Inten = 75%</b>	
<b>Senin / 14-05-2012</b>	<b>Lari sprint 30M</b>	<b>Vol = 1 set Rep = 3X Rek = 30" Inter = 3' Inten = 75%</b>	<b>Kampus 3 UNG</b>
	<b>Check mark</b>	<b>Vol = 1 set Rep = 3X Rek = Inter =</b>	

		<b>Inten = 75%</b>	
<b>Rabu / 16-05-2012</b>	<b>Tes akhir</b>	<b>Jauh lompatan</b>	<b>Kampus 3 UNG</b>

## Lampiran 6

### Hasil pree test Lompat Jauh Dalam Cabang Olahraga Atletik Pada Mahasiswa Jurusan Pendidikan Keolahragaan Semester II C

No	Nama Mahasiswa	Pre test
		Jauh lompatan
1	Asrin m.Umar	3.30 M
2	Rival pakaya	4.10 M
3	Nandar	3.80 M
4	Firman saleh	4.20 M
5	Ikra	4.20 M
6	Jupri	3.50 M
7	Yoris	3.50 M
8	Omani k. atnan	3.20 M
9	Ilham sadapu	4.70 M
10	Rocky	3.80 M
11	Arjan	3.20 M
12	Anton	3.10 M
13	Taufik dunggio	3.30 M
14	Otet	3.50 M
15	Jefrianto kaluku	3.00 M

## Lampiran 7

### Hasil post test Lompat Jauh Dalam Cabang Olahraga Atletik Pada Mahasiswa Jurusan Pendidikan Keolahragaan Semester II C

No	Nama Mahasiswa	post test
		Jauh lompatan
1	Asrin m.Umar	4.00 M
2	Rival pakaya	4.70 M
3	Nandar	4.50 M
4	Firman saleh	4.85 M
5	Ikra	4.75 M
6	Jupri	4.00 M
7	Yoris	3.50 M
8	Omani k. atnan	3.80 M
9	Ilham sadapu	5.20 M
10	Rocky	4.30 M
11	Arjan	4.00 M
12	Anton	4.00 M
13	Taufik dunggio	3.90 M
14	Otet	4.00 M
15	Jefrianto kaluku	3.90 M

**Lampiran 8**



**Sampel mahasiswa II C jurusan penjaskes FIKK UNG**



**Stretching ( statis dan dinamis )**



**Pree test**





**Post test**





**Cooling down**