

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan pada hasil analisis data dan pembahasan yang telah diuraikan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian yang berbunyi terdapat pengaruh yang berarti dari latihan reaksi terhadap kemampuan lari jarak 10 meter di SMP Negeri 3 Kota Gorontalo dapat diterima. Dalam hal ini bahwa upaya peningkatan kemampuan siswa lari jarak 10 meter dapat dilakukan melalui pelaksanaan latihan yang insentif berupa latihan reaksi.

#### **B. Saran**

Adapun saran-saran yang dapat diajukan adalah sebagai berikut:

- 1) Bagi siswa, perlu memperhatikan materi-materi yang disampaikan oleh guru maupun pelatih serta latihan reaksi yang bisa membentuk kemampuan siswa dalam melakukan lari 10 meter.
- 2) Bagi guru dalam proses belajar hendaknya menerapkan pembelajaran dengan menggunakan latihan reaksi untuk membentuk kemampuan siswa lari 10 meter.
- 3) Bagi sekolah hendaknya perlu memperhatikan proses perkembangan output sekolah dengan lebih memperhatikan kualitas lulusan, khususnya pada pelajaran pendidikan olahraga dan kesehatan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta. Rineka Cipta
- Atmadja Surya, Djaja. Dkk. 2004. *ACSM Panduan Uji Latihan Jasmani Dan Peresepannya Edisi 5*. Jakarta. Buku Kedokteran
- (Anonim). 2009. *Hubungan Antara Kecepatan Dan Kelincahan*. [http://www.pdf-finder.com/Hubungan-Antara-Kecepatan-Dan-Kelincahan-terhadap Keterampilan](http://www.pdf-finder.com/Hubungan-Antara-Kecepatan-Dan-Kelincahan-terhadap-Keterampilan), diakses tanggal April 2011
- Hamid A. Hanan. 2012. *Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Ketepatan Pukulan Forehand Pada Permainan Tenis Meja (Studi Kasus Pada Siswa SMP Negeri 4 Kota Gorontalo)*. Skripsi. UNG
- Hadjarati Hartono, dkk. 2010. *Paradigma Baru Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Menuju Prestasi Nasional*. Gorontalo. FIKK UNG
- Legowo Hadi. 2007. *Star Jongkok*. <http://hadilegowo08.blogspot.com/2007/12/start-jongkok.html>, diakses tanggal 8 Desember 2011
- Mile. 2010. *Matakuliah Fisiologi Manusia/Faal Manusia*. Hal 17
- Prasetyo WE. 2011. *Teknik Lari Sprint*. <http://ws-or.blogspot.com/2011/04/teknik-lari-sprint.html>, diakses tanggal 8 Desember 2011
- Rotella, Pate. 1993. *Dasar-Dasar Ilmiah Kepelatihan*. Saunders Collage Publishing
- Roji. 2009. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Untuk SMP/MTs Kelas VII*. Jakarta. Erlangga
- Sugiyono. 2006. *Statistik Untuk Penelitian*. Alfabeta. Bandung
- Sutrisno Budi, Khadafi Bahin M. 2010. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga Kesehatan 2 Untuk SMP/Mts Kelas VIII*. Jakarta. Putra Nugraha

## Lampiran 1

Pengaruh Latihan Reaksi Terhadap kemampuan melakukan star jongkok lari 10 m  
Pada Siswa SMP Negeri 3 Kota Gorontalo

Resp	Tes Awal (X1)	X1 <sup>2</sup>	Tes Akhir (X2)	X2 <sup>2</sup>	selisih
1	2.40	5.76	2.16	4.67	0.24
2	2.15	4.62	1.92	3.69	0.23
3	2.54	6.45	2.31	5.34	0.23
4	2.16	4.67	1.94	3.76	0.22
5	2.49	6.20	2.15	4.62	0.34
6	2.51	6.30	2.34	5.48	0.17
7	2.55	6.50	2.20	4.84	0.35
8	2.56	6.55	2.33	5.43	0.23
9	2.26	5.11	2.06	4.24	0.2
10	2.31	5.34	2.06	4.24	0.25
11	2.36	5.57	2.11	4.45	0.25
12	2.50	6.25	2.33	5.43	0.17
13	2.17	4.71	1.96	3.84	0.21
14	2.51	6.30	2.21	4.88	0.3
15	2.49	6.20	2.21	4.88	0.28
16	2.49	6.20	2.21	4.88	0.28
17	2.31	5.34	2.09	4.37	0.22
18	2.50	6.25	2.32	5.38	0.18
19	2.45	6.00	2.33	5.43	0.12
20	2.49	6.20	2.24	5.02	0.25
<b>Jumlah</b>	<b>48.2</b>	<b>116.5172</b>	<b>43.48</b>	<b>94.8778</b>	<b>4.72</b>
<b>Rata-Rata</b>	<b>2.4100</b>	<b>5.8259</b>	<b>2.1740</b>	<b>4.7439</b>	<b>0.2360</b>
<b>Simp. Baku</b>	<b>0.1367</b>	<b>0.6443</b>	<b>0.1362</b>	<b>0.5843</b>	<b>0.0563</b>
<b>Varians</b>	<b>0.0187</b>	<b>0.4151</b>	<b>0.0185</b>	<b>0.3414</b>	<b>0.0032</b>

**1. Mencari rata-rata tes awal dan tes akhir**

**Rata-rata tes awal**

**Rata-rata tes akhir**

**2. Mencari nilai varians dan simpangan baku untuk nilai tes awal  
dan nilai tes akhir**

**Varians dan simpangan baku untuk nilai tes awal**

### Varians dan simpangan baku untuk nilai tes akhir

#### **3. Menguji kesamaan varians antara nilai tes awal dengan nilai tes akhir**

$H_0$  : varians kedua populasi homogen

$H_1$  : varians kedua populasi tidak homogen

: 5%

Stat uji :

Kriteria pengujian : tolak  $H_0$  jika hitung yang diperoleh lebih besar dari tabel dengan derajat bebas 1, terima dalam hal lainnya

Dalam perhitungan sebelumnya diketahui dan

<b>Kelompok</b>	<b>dk</b>	<b>1/dk</b>	<b>Si<sup>2</sup></b>	<b>log Si<sup>2</sup></b>	<b>dk(Log Si<sup>2</sup>)</b>
Tes Awal	19	0.0526	0.0187	-1.7283	-32.8373
Tes Akhir	19	0.0526	0.0185	-1.7319	-32.9054
<b>Jumlah</b>	<b>38</b>				<b>-65.7428</b>

Dengan demikian dapat dihitung varians gabungan :

Sehingga

Uji Bartlett :

Sehingga :

Dari hasil diatas diperoleh nilai hitung sebesar 0.0003. Sedangkan nilai tabel pada tingkat signfikansi 5% dan derajat bebas 1 adalah sebesar 3.84. Jika dibandingkan nilai hitung yang diperoleh masih lebih kecil dari tabel sehingga dapat disimpulkan varians antar nilai tes awal dan nilai tes akhir tersebut homogen.

#### **4. Menguji perbedaan nilai tes awal dengan nilai tes akhir**

$H_0$  : tidak terdapat perbedaan kemampuan siswa melakukan star jongkok lari 10M pada saat sebelum dan sesudah melakukan latihan reaksi

$H_1$  : terdapat perbedaan kemampuan siswa melakukan star jongkok lari 10M pada saat sebelum dan sesudah melakukan latihan reaksi

: 5%

Statistik uji :

Dengan demikian dapat dihitung

Kriteria pengujian : terima  $H_0$  jika nilai  $t$  , terima dalam hal lainnya.

Nilai  $t$ -tabel pada tingkat signifikansi 5% dan  $dk=38$  adalah sebesar 2.02, sedangkan nilai  $t$ -hitung adalah sebesar 13.2496. Nilai  $t$  hitung ini berada diluar interval sehingga  $H_0$  diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan

bahwa terdapat perbedaan antara kemampuan siswa dalam melakukan star jongkok lari 10 m sebelum melakukan latihan reaksi dan setelah melakukan latihan reaksi.

Perbedaan ini didukung dengan kenyataan bahwa rata-waktu tempuh sebelum melakukan latihan (2.41) lebih lama dibandingkan dengan rata-rata lemparan setelah melakukan latihan yang mencapai 2.1740. Dengan kata lain pemberian latihan reaksi dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan star jongkok lari 10 m.