

BAB V

PENUTUP

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, menunjukkan adanya peningkatan kemampuan siswa secara signifikan dalam melakukan lompat jauh setelah eksperimen. Dalam hal ini, terdapat perbedaan kemampuan dalam cabang atletik pada nomor lompat jauh sebelum dan sesudah pelaksanaan eksperimen. Diterima dan teruji kebenarannya, hal ini dibuktikan melalui hasil perhitungan di mana diterima harga t_{hitung} sebesar -5,08. sedang dari daftar distribusi t pada taraf nyata $\alpha = 0,01$ diperoleh t_{daftar} sebesar 2,70. Dengan demikian t_{hitung} lebih kecil dari t_{daftar} atau harga t_{hitung} telah berada di luar daerah penerimaan H_0 . Maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis penulis yang berbunyi: "Terdapat pengaruh latihan skiping terhadap kemampuan melakukan lompat jauh pada siswa SMA Negeri 1 Telaga", dapat diterima. Dalam hal ini, bahwa bentuk latihan skiping memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan siswa dalam cabang atletik pada nomor lompat jauh.

5.2. Saran

Dengan memperhatikan hasil pembahasan dan simpulan di atas, maka dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Dalam rangka memacu dan meningkatkan kemampuan seorang anak/siswa dalam cabang atletik lompat jauh, maka sangat tepat jika dilakukan melalui latihan skiping;
2. Untuk lebih mengefektifkan pelaksanaan latihan skiping, maka sangat diharapkan kepada anak/siswa agar lebih disiplin dalam mengikuti kegiatan pembelajaran terutama dari segi waktu dan aktifitas dalam berlatih;
3. Kepada orang tua kiranya dapat memberikan motivasi kepada anak / siswa dalam rangka pengembangan minat dan bakat dimilikinya khususnya dalam cabang atletik lompat jauh. Hal ini dapat dilakukan dengan pemberian kesempatan kepada anak untuk mengikuti kegiatan latihan, serta menyediakan sarana dan fasilitas penunjang dalam rangka peningkatan kemampuan dasar anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Jarver Jess. 2009. *Belajar dan Berlatih Atletik*. PIONIR JAYA. Bandung.
- Wahyuni Sri, Sutarmin, Pramono. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Untuk SMP Kelas VIII dan MTs*. Pusat Perbukuan, Kementrian Pendidikan Nasional. Jakarta.
- Saleh Rusli. 2010. *Perbedaan Latihan Kelincahan Dan Latihan Bebas Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Dengan Menggunakan Punggung Kaki Pada Permainan Sepak Bola*. SKRIPSI. Universitas Negeri Gorontalo.
- Sugiono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif dan Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta. Cet ke 9
- Saputra. 2001. *Dasar-dasar keterampilan atletik*. Jakarta. UT
- Harsono, (dalam hajarati 2009) *ilmu kepelatihan dasar, jurusan pendidikankeolahragan*, FIKK Universitas Negeri Gorontalo.
- <http://skripsiinstant.blogspot.com/2011/10/pengaruh-latihan-lompat-katak-dan.html>
- <http://fcomp2010.blogspot.com/2012/01/makalah-lompat-jauh.html>
- <http://www.olahragaonline.com/2011/06/gorontalo-10k-siap-gelar.html>
- <http://blog-atletik.blogspot.com/2011/03/lompat-jauh.html>
- <http://duckriderscommunity.blogspot.com/2011/03/sejarah-lompat-jauh.html>
- <http://myblog4famouser.com/manfaat-skiping-olahraga-skiping-lompat-tali>
- <http://www.olahragaonline.com/2011/06/gorontalo-10k-siap-gelar.html>

<http://duckriderscommunity.blogspot.com/2011/03/sejarah-lompat-jauh.html>

<http://erzdudul.wordpress.com>.di unduh 13 februari 2012

<http://artikelkesehatan99.com/4-manfaat-olahraga-skiping.html>

<http://man1802000.blogspot.com/2012/07/nomor-cabang-olahraga-atletik.html>

Keterangan:

X_1 = Skor lompat jauh sebelum eksperimen

X_2 = Skor lompat jauh sesudah eksperimen

A. Perhitungan Distribusi Frekuensi

Perhitungan distribusi frekuensi variabel X_1

$$\begin{aligned} \text{Rentang (R)} &= \text{skor tertinggi} - \text{skor terendah} \\ &= 449 - 294 = 155 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Banyaknya kelas (k)} &= 1 + 3,3 \log n \\ &= 1 + 3,3 \log 25 \\ &= 1 + 3,3(1,3979) \\ &= 1 + 4,61 \\ &= 5,61 \text{ (dibulatkan 6)} \end{aligned}$$

$$\text{Panjang kelas (P)} = \frac{R}{k} = \frac{155}{6} = 25,83 \text{ (dibulatkan 26)}$$

Daftar Distribusi Frekuensi Variabel X_1

No.	Skor	Frekuensi
1	294 - 319	2
2	320 - 345	9
3	346 - 371	7
4	372 - 397	4
5	398 - 423	2
6	424 - 449	1
Jumlah		25

Perhitungan distribusi frekuensi variabel X_2

$$\begin{aligned} \text{Rentang (R)} &= \text{skor tertinggi} - \text{skor terendah} \\ &= 498 - 370 = 128 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Banyaknya kelas (k)} &= 1 + 3,3 \log n \\ &= 1 + 3,3 \log 25 \\ &= 1 + 3,3(1,3979) \\ &= 1 + 4,61 \end{aligned}$$

