

BAB V PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebagai telah diuraikan pada bab IV, maka dapat diambil simpulan sebagai berikut:

Berdasarkan hasil analisis data makadiperoleh stat untuk perbedaan rata-rata nilai peningkatan siswa dalam melakukan lompat tinggi gaya guling perut (*straddle*) pada cabang atletik pada saat sebelum melakukan latihan *box jump* adalah sebesar 11,4 dengan nilai *sig (2-tailed)* sebesar 0.000. Nilai signifikansi ini jauh lebih kecil dari nilai signifikansi yang digunakan ($\alpha = 0.05$) sehingga H_0 ditolak.

nilai t-hitung sebesar 0,10. Sedangkan nilai t-tabel dengan menggunakan α sebesar 0.05 .Dari hasil ini dapat dilihat bahwa nilai t-hitung yang diperoleh lebih kecil dari nilai t-tabel sehingga H_1 diterima.

Selanjutnya dari hasil analisis nilai t-stat untuk perbedaan rata-rata nilai peningkatansiswa dalam melakukan lompat tinggi gaya guling perut (*straddle*) pada cabang atletik pada saat sebelum melakukan latihan *box jump* adalah sebesar 11,4 dengan nilai *sig (2-tailed)* sebesar 0.000. Nilai signifikansi ini jauh lebih kecil dari nilai signifikansi yang digunakan ($\alpha = 0.05$) sehingga H_0 ditolak.

5.2 Saran

Adapun saran-saran yang dapat diajukan adalah sebagai berikut:

- 1). Bagi siswa, perlu memperhatikan 42 pri-materi yang disampaikan serta latihan-latihan yang disampaikan oleh para pengajar/ pelatih khususnya latihan pembelajaran yang sifatnya langsung diaplikasikan dilapangan.

- 2). Bagi pengajar/ pelatih dalam proses belajar hendaknya menerapkan pembelajaran dengan menggunakan *box jump* dalam proses pembelajaran sebab latihan ini efektif dan dapat meningkatkan peningkatan dalam hal melakukan lompat tinggi gaya guling perut (*straddle*).
- 3). Bagi sekolah hendaknya perlu memperhatikan proses perkembangan output sekolah dengan lebih memperhatikan kualitas lulusan, khususnya pada mata pelajaran penjaskes.