

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa hasil pengolahan data untuk menguji keberatan hubungan variabel X_1 dan X_2 (Lari 30 meter dan Daya Ledak Otot Tungkai) dengan variabel Y (Hasil Lompat Jauh) diperoleh harga koefisien determinasi $r^2 = 0,3783$ atau sebesar menunjukkan 37,83 % kontribusi variabel Kecepatan Lari 30 meter dan Daya Ledak Otot Tungkai dengan hasil lompat jauh sedangkan sisanya 63,17 % dipengaruhi oleh faktor variabel lain. yang tidak didesain dalam penelitian ini.

Selanjutnya berdasarkan hasil uji koefisien korelasi ganda X_1 dan X_2 dengan Y , dimana R adalah koefisien korelasi populasi antara X_1 dan X_2 dengan variabel Y , sehingga diperoleh $F_h = 13,703$. Harga ini selanjutnya dikonsultasikan dengan F_{tabel} dengan dk pembilang = $k = 2$ dan dk penyebut = $(n-k-1) = 17$ dan taraf signifikansi yang ditetapkan $\alpha = 0,05$. Maka $F_{tabel} = F_{(0,95)(2,17)} = 3,59$ (hasil interpolasi). Dalam hal ini berlaku ketentuan $F_h > F_t$ atau $13,703 > 3,59$ (hasil interpolasi), maka koefisien korelasi ganda yang diuji adalah signifikan yakni terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan lari 30 meter dan daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh.

Dengan demikian dapat dikemukakan bahwa hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara Kecepatan Lari 30 Meter dan Daya Ledak Otot Tungkai dengan Hasil Lompat Jauh. Persepsi tersebut dapat dibuktikan dengan diterimanya pengujian hipotesis dalam penelitian ini dengan menggunakan rumus korelasi product moment pada taraf kepercayaan $\alpha = 0,05$ dan derajat kebebasan $dk = n - 2$.

5.2 Saran

Adapun saran yang dapat dikemukakan yaitu.

a. Bagi guru

Bagi guru, khususnya Guru Olahraga dalam melaksanakan pembelajaran terkait dengan materi tentang Atletik khususnya cabang lompat, hendaknya memperhatikan 2 komponen yang penting, sehingga menghasilkan lompatan yang baik. komponen yang dimaksud adalah kecepatan lari dan daya ledak otot tungkai. Selain itu cabang atletik hendaknya terus dikembangkan dan ditingkatkan kualitas pembinaanya sehingga dapat menghasilkan atlet yang berdaya saing.

b. Bagi Siswa

Siswa yang memiliki potensi pada cabang atletik, sebaiknya terus melakukan latihan sehingga dapat mencapai hasil yang maksimal. Tanpa latihan yang serius tentunya kita tidak dapat melakukan satu kegiatan dengan baik. Agar dapat berolahraga dengan baik, maka dibutuhkan stamina yang prima. Dengan stamina yang prima kita dapat berolahraga dalam hal ini melakukan lari maupun lompat jauh dengan baik dan tentunya dapat mencapai hasil yang memuaskan