

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tes awal X_1 , dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 125,1, nilai varians 31,12, dan nilai standar deviasi 5,58. Sedangkan pada hasil penelitian tes akhir X_2 , dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 133,9, nilai varians 29,56, dan nilai standar deviasi 5,43. Adapun nilai rata-rata peningkatan tes awal sampai tes akhir yaitu 8,95. Dari hasil analisis dan pengujian untuk variabel lompat tinggi menunjukkan t_{hitung} sebesar 22,38, sedangkan dari daftar distribusi diperoleh t_{tabel} 1,72. Sehingga hipotesis yang berbunyi terdapat pengaruh latihan *skipping* terhadap kemampuan lompat tinggi gaya guling perut pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 8 Kota Gorontalo dapat diterima dan terjawab.

Dalam hal ini semakin baik pelaksanaan latihan *skipping* yang diberikan pada siswa maka akan memberikan dampak terhadap hasil peningkatan kemampuan siswa dalam cabang olahraga.

5.2 Saran

Sehubungan dengan pembahasan dan kesimpulan di atas, maka penulis dapat mengemukakan beberapa saran sebagai berikut :

1. Diharapkan pada pihak sekolah agar dapat memberikan motivasi dan penghargaan kepada setiap siswa yang memperoleh prestasi terbaik pada setiap lomba dalam cabang olahraga yang dilaksanakan baik di tingkat

sekolah maupun daerah, guna untuk membina dan mengembangkan prestasi siswa dalam cabang olahraga tersebut.

2. Kepada pihak Diknas diharapkan dapat menyediakan sarana dan fasilitas yang dibutuhkan untuk kepentingan pelaksanaan latihan baik di sekolah maupun di luar jam sekolah, dalam hal ini untuk menunjang pengembangan minat dan bakat siswa dalam cabang olahraga.
3. Dalam rangka memacu sportifitas guna meningkatkan kemampuan, keterampilan, khususnya lompat tinggi, maka sangat efektif diterapkan latihan *skipping*.

Dalam merencanakan program latihan, hendaklah dikaji dengan benar bentuk-bentuk latihan yang akan digunakan, sebab prinsip latihan *skipping* berbeda dengan melatih komponen fisik latihan lainnya.