

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tes awal  $X_1$ , dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 389,1, nilai varians 1662,89, dan nilai standar deviasi 40,77. Sedangkan pada hasil penelitian tes akhir  $X_2$ , dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 395,5, nilai varians 1784,26, dan nilai standar deviasi 42,24. Adapun nilai rata-rata peningkatan tes awal sampai tes akhir yaitu 6,4. Dari hasil analisis dan pengujian untuk variabel hasil lompat jauh gaya berjalan diudara menunjukkan  $t_{hitung}$  sebesar 16, sedangkan dari daftar distribusi diperoleh  $t_{tabel}$  1,729. Sehingga hipotesis yang berbunyi terdapat pengaruh pelatihan Variasi *Skipping* terhadap hasil lompat jauh gaya berjalan diudara pada siswa SMP Negeri 1 Kabila kelas VII dapat diterima dan terjawab.

Dalam hal ini semakin baik pelaksanaan latihan variasi *skpping* yang diberikan pada siswa maka akan memberikan dampak terhadap peningkatan kemampuan siswa dalam cabang olahraga lompat jauh gaya berjalan diudara.

#### 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.

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 peningkatan hasil lompat jauh, maka sangat efektif diterapkan pelatihan variasi *skpping*.
4. Dalam merencanakan program latihan, hendaklah dikaji dengan benar.