

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

1.1 Kesimpulan

Atletik adalah cabang olahraga yang penting dikarenakan mengandung gerakan-gerakan dasar cabang olahraga lainnya. Oleh sebab itu, olahraga ini disebut sebagai induk olahraga atau ibu dari setiap cabang olahraga. Selain untuk pencapaian sebuah prestasi, atletik juga sering digunakan untuk melatih kebugaran fisik, menjaga kesehatan Jasmani dan ajang refreshing. Induk organisasi atletik di negara Indonesia dikenal dengan Persatuan Atletik Seluruh Indonesia (PASI) yang muncul pada tanggal 3 September 1950 di Semarang.

Senada dengan yang dikatakn oleh Sumaryoto dkk (2013:29) Atletik adalah salah satu cabang olahraga tertua yang telah dilakukan oleh manusia sejak jaman purba hingga sekarang. Karena gerakan-gerakan terdapat dalam cabang olahraga atletik seperti berjalan, berlari, melempar dan melompat adalah gerakan yang dilakukan oleh manusia dalam kehidupan sehari-hari.

Lompat Jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat yang diawali dengan gerakan horizontal dan diubah kegerakan vertikal dengan jalan melakukn tolakan dengan satu kaki yang terkuat untuk memperoleh jarak yang sejauh-jauhnya. Tujuan dari lompat jauh adalah melompat sejauh-jaunya dengan memindahkan seluruh tubuh dari titik tertentu ketitik yang lain Giri Wiarto (2013:32).

Proses latihan dengan menggunakan bentuk Latihan *Plyometrik Front Cone Hops* Terhadap Peningkatan Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Putra Kelas X SMK 4 Kota Gorontalo diawali dengan pemberian suatu penjelasan tentang bentuk latihan *Plyometrik Front Cone Hops* itu sendiri serta penjelasan tentang teknik melakukan latihan *Plyometrik Front Cone Hops* dengan baik dan benar. Selanjutnya peneliti mempraktekan teknik latihan *Plyometrik Front Cone Hops* dengan baik dan benar. Setelah itu siswa diberikan tugas gerak untuk melakukan latihan *Plyometrik Front Cone Hops* yang baik dan benar sebagaimana yang telah dicontohkan.

Berdasarkan hasil penelitian tes awal X_1 . Dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 3,176, nilai varians 0,044 dan nilai standar deviasi 0,209 sedangkan pada hasil penelitian tes akhir X_2 . Dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 3,396, nilai varians 0,060 dan nilai standar deviasi 0,244 Hal ini menunjukkan bahwa responden yang menjadi sampel dalam penelitian ini memperoleh peningkatan hasil rata-rata dari tes awal sampai tes akhir.

Dari perhitungan uji normalitas data tes awal, diperoleh nilai L_{hitung} (L_h) sebesar 0,1121 dan L_{tabel} (L_t) = α 0,05 ; n = 20 ditemukan nilai sebesar 0,190. Jadi L_h lebih kecil dari L_t ($L_{hitung} = 0,1121 \leq L_{tabel} = 0,190$). Pada kriteria pengujian menyatakan bahwa jika $L_{hitung} \leq L_{tabel}$ pada $\alpha = 0,05$; n = 20, maka H_0 diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data tes awal kemampuan lompat jauh (X_1) berdistribusi normal.

Sedangkan dari perhitungan normalitas data tes akhir, L_{hitung} (L_h) sebesar 0,0815 dan L_{tabel} (L_t) = α 0,05; n = 20 ditemukan nilai sebesar 0,190. Jadi L_h lebih kecil dari L_t ($L_{hitung} = 0,0815 \leq L_{tabel} = 0,190$). Pada kriteria pengujian menyatakan bahwa jika $L_{hitung} \leq L_{tabel}$ pada $\alpha = 0,05$; n = 20, maka H_0 diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data *post-tes* jaunya lompatan berdistribusi normal.

Untuk pengujian Homogenitas data diperoleh nilai F_{hitung} (F_h) sebesar 1,363 dan F_{tabel} (F_t) pada $\alpha = 0,05$; dk penyebut 19 dan dk pembilang 19 ditemukan nilai sebesar 2,15. Jadi F_h lebih kecil dari F_t ($F_{hitung} = 1,363 \leq F_{tabel} = 2,15$). Pada kriteria pengujian mengatakan bahwa $F_{hitung} \leq F_{tabel}$, maka H_0 diterima. dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data berasal dari data yang homogen.

Selanjutnya untuk Hasil pengujian hipotesis penelitian tes awal dan tes akhir di peroleh nilai $t_{hitung} = 18,80$ dan nilai t_{tabel} pada $\alpha = 0,05$; dk = n-1 (20 -1 =19) di peroleh harga sebesar 1,729. Dengan demikian t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($t_{hitung} = 18,80 > t_{tabel} = 1,729$). Berdasarkan kriteria pengujian bahwa tolak H_0 : Jika $t_{hitung} >$

t_{tabel} pada $\alpha = 0,05$; $n - 1$, Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak. Jadi dapat disimpulkan bahwa dengan menggunakan *Plyometrik Front Cone Hops* memberikan pengaruh positif terhadap jauhnya lompatan pada lompat jauh gaya jongkok. Sehingga hipotesis berbunyi terdapat Pengaruh Latihan *Plyometrik Front Cone Hops* Terhadap Peningkatan Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Putra Kelas X SMK 4 Kota Gorontalo dapat diterima dan terjawab.

5.2 Saran

Sehubungan dengan pembahasan dan kesimpulan diatas, 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 ditingkat 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 disekolah 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 jauhnya tolakan, maka sangat efektif diterapkannya latihan *Plyometrik Front Cone Hops*.
- 4) Dalam merencanakan program latihan, hendaklah dikaji dengan benar bentuk– bentuk latihan yang akan digunakan, sebab prinsip latihan *Plyometrik Front Cone Hops* berbeda dengan melatih komponen fisik latihan lainnya.