

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian pre-test (tes awal X_1), dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata (x_1) = 374,25; nilai varians (x_1^2) = 1428,68; dan nilai standar deviasi (S_1) = 37,79. Sedangkan pada hasil penelitian post test (tes akhir X_2) dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata (x_2) = 387,55; nilai varians (x_2^2) = 1403,62; dan nilai standar deviasi (S_2) = 37,46. Nilai selisih rata-rata peningkatan pre-test dan post test yaitu 7,05. Dari hasil uji statistik pengujian untuk variabel hasil lompat jangkit menggunakan uji t dan diperoleh t_{hitung} sebesar 16,02 sedangkan t_{tabel} atau t_{daftar} diperoleh sebesar 1,729. Karena t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} maka tolak H_0 atau terima H_1 . Sehingga hipotesis yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh pelatihan variasi *skipping* terhadap hasil lompat jangkit pada siswa SMP Negeri 2 Telaga Kelas VII dapat diterima dan teruji kebenarannya.

Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin baik seorang siswa dalam melakukan latihan variasi *skipping* satu kaki maka akan memberikan dampak terhadap kemampuannya dalam cabang olahraga lompat jangkit.

5.2 Saran

Berdasarkan pembahasan dan kesimpulan di atas, maka peneliti dapat mengemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Diharapkan pada pihak sekolah khususnya di SMP Negeri 2 Telaga agar selalu memberikan motivasi dan penghargaan bagi siswa yang memperoleh prestasi terbaik pada setiap event lomba dalam cabang olahraga yang dilaksanakan di tingkat sekolah, daerah maupun nasional.
2. Kepada pihak pemerintah khususnya Diknas pendidikan Gorontalo diharapkan dapat menyediakan sarana dan fasilitas yang dibutuhkan untuk ketertunjangan pelaksanaan latihan baik di sekolah maupun di luar jam sekolah dalam hal ini mengembangkan minat dan bakat siswa dalam cabang olahraga.
3. Dalam rangka memacu sportifitas guna meningkatkan mental, kemampuan, keterampilan, khususnya peningkatan hasil lompat jangkit maka sangat efektif diterapkan pelatihan variasi *skipping* satu kaki.

DAFTAR PUSTAKA

Abbas Nurhayati, 2013. *Bahan Ajar Statistika Penelitian*. Program Studi Pendidikan Matematika Program Pascasarjana: Universitas Negeri Gorontalo.

Danusyogo Suyogo, *Pedoman Mengajar Lari, Lompat, Lempar*. IAAF-RDC. Jakarta

Hamidsyah Nur dkk. 1998. *Materi Pokok Kepeleatihan Dasar*. Universitas Terbuka. Jakarta.

Jarverr Jess. 2007. *Belajar dan Berlatih Atletik*. CV. Pioner Jaya: Bandung

Khomsin. 2005. *Atletik I*. Unnes Press. Semarang

Suharsimi Arikunto. 2002, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan 57Praktik*, Jakarta: Rineka Cipta.

Sukadiyanto, 2002. *Teori dan Metodologi Melatih Fisik Petenis*. UNY. Yogyakarta

Sugiyono, 2012. *Statistika Untuk Penelitian*. Alfabeta. Bandung

Sujana, 2002. *Metode Statistik Edisi XV*. Tersito: Bandung

<http://dloepiq.blogspot.com/2013/04/manfaat-skiipping-lompat-tali-bagi.html#sthash.6HIK03fJ.dpuf> (Di akses pada tanggal 20/02/2014

<http://pendidikanjasmani16.blogspot.com/2012/05/pengertian-lompat-jangkit-atletik.html> Di akses pada tanggal 20/02/2014)

<http://4.bp.blogspot.com/- /Teknik+dasar+lompat+jangkit.png>(Di akses pada
22/02/2014)

Hamidsyah Nur dkk. 1998. *Materi Pokok Kepelatihan Dasar*. Universitas
Terbuka:Jakarta