

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan temuan-temuan yang dipaparkan pada hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis penulis yang berbunyi “terdapat pengaruh latihan *skiping* terhadap peningkatan kemampuan lompat jauh siswa putra SMP Negeri 1 Telaga” dapat diterima.

Hal ini terbukti dengan menerapkan latihan *skiping* memberikan dampak yang positif dan baik terhadap peningkatan kemampuan lompat jauh serta dapat dibuktikan dengan hipotesis statistik dimana latihan *skiping* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan lompat jauh. Dalam pengujian data normalitas yang diperoleh bahwa data variabel hasil peningkatan kemampuan lompat jauh merupakan data yang berdistribusi normal. Serta dalam pengujian homogenitas data variabel hasil dari kemampuan lompat jauh berasal dari data populasi yang homogen (sama).

5.2 Saran

Berkenaan dengan hasil penelitian yang diperoleh, melalui kesempatan ini penulis menyampaikan saran yang dapat diajukan adalah sebagai berikut.

1. Kepada instansi, kualitas pelatihan seseorang pelatih sangat penting karena ia menjadi ujung tombak terjadinya perubahan dari sebelum bisa menjadi bisa, dari belum menguasai menjadi menguasai, dari belum mengerti menjadi mengerti melalui proses pembinaan maupun pelatihan. Kenyataan

menunjukkan bahwa mayoritas pelatih bukan berlatar belakang ilmu keolahragaan. Ilmu kepelatihan selama ini mereka terapkan hanya semata-mata didapat dari upaya mencari tahu sendiri atau belajar dari pengalaman dilapangan. Oleh karenanya sangat penting bagi institusi yang terkait untuk meningkatkan kualifikasi tenaga pembina dan pelatih melalui pendidikan berkelanjutan maupun pelatihan. Dengan tenaga yang professional diharapkan akan member kontribusi yang positif pada hasil pelatihan maupun pembinaan siswa.

2. Bagi guru/pelatih hendaknya menyiapkan perencanaan atau program pelatihan mulai dari program mingguan bulanan dan tahunan. Disamping itu pula, hendaknya memberikan waktu lebih banyak dalam proses pelatihan, sehingga dengan demikian keterlibatan aktif siswa lebih dominan dibandingkan aktivitas pelatih. Disamping itu selain memperhatikan model pelatihan yang digunakan hendaknya seorang pelatih perlu memperlihatkan faktor-faktor lain diluar daya ledak power otot tungkai sebagai bagian dari diri siswa yang turut berkontribusi pada hasil pelatihannya.
3. Bagi siswa, diharapkan mempunyai kesadaran untuk berlatih secara serius dan berkesinambungan sehingga hasil kemampuan lompat jauh gaya yang diperoleh dapat lebih baik
4. Bagi peneliti yang lain, untuk lebih menyakinkan temuan-temuan dalam penelitian ini, diperlukan kajian yang lebih mendalam dengan melakukan penelitian pada cabang olahraga lain maupun bentuk, model dan metode

latihan lain, sehingga benar-benar memberikan sumbangan bagi pendidikan khususnya dibidang olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Askani. 2013. Skripsi. *Pengaruh latihan lari 50 meter dan latihan lompat gelang terhadap hasil lompat jauh pada siswa*. Jambi : Fakultas Keguruan dan Kependidikan Universitas Jambi
- Hanafi suriah. 2010. *Kontribusi Lompat Vertikal dengan Kelentukan Kebelakang Terhadap Kemampuan Lompat Tinggi Gaya Flop*. Makasar : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNM.
- Hanafi Suriah. 2010. *Efektifitas Latihan Beban dan Latihan Pliometrik Dalam Meningkatkan Kekuatan Otot Tungkai dan Kecepatan Reaksi*. Makasar : Jurusan Pendidikan Olahraga FIK Universitas Negeri Makassar.
- Nyoman Dantes, dkk. 2014. *Pengaruh Pelatihan Plaiometrik Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Ditinjau dari Daya Ledak Otot Tungkai pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Sukasada tahun pelajaran*. Singaraja : Universitas Pendidikan Ganesha
- Priyatmoko Ari Agung. 2009. *Perbedaan Pengaruh Latihan Pliometrik dan Kecepatan lari terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada siswa putra*. Surakarta : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret.
- Isnaini Faridha,Dkk. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta : Mediatama.
- Chandra Sodikin, Dkk. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta : PT Arya Duta.
- Sentosa Teguh,Dkk. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta : CV Setiaji.
- Maksum, Ali. 2009. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. FIK; UNES

Lampiran 5

HASIL PENELITIAN

Data Pretest dan Posttes serta Selisihnya (*gain*)

No	X1	X2	D
1	3,47	4,12	0,65
2	3,88	4,22	0,34
3	3,14	3,88	0,74
4	4,34	4,57	0,23
5	3,89	4,44	0,55
6	2,93	3,25	0,32
7	4,12	4,68	0,56
8	4,26	4,55	0,29
9	3,55	4,05	0,5
10	4,19	4,67	0,48
11	4,65	4,69	0,04
12	4,22	4,56	0,34
13	4,44	4,61	0,17
14	3,83	4,37	0,54
15	3,18	3,78	0,6
16	4,45	4,69	0,24
17	4,11	4,43	0,32
18	4,02	4,59	0,57
19	3,29	4	0,71
20	4,23	4,51	0,28
Σ	78.19	86.66	8.47

Keterangan:

X₁ = Pre-Test

X₂ = Post-Test

D = Post-Test – Pre-Test

Lampiran 6**PERHITUNGAN RATA-RATA**

Rumus rata-rata : $\bar{X} = \frac{\sum x}{n}$

Keterangan : \bar{X} = Rata-rata (mean)

: $\Sigma\bar{X}$ = jumlah harga X

: n = jumlah sampel

1) Rata-Rata *Preetest*

$$\bar{X} = \frac{\sum x}{n}$$

$$\bar{X} = \frac{78.19}{20}$$

$$\bar{X} = 3.9095$$

2) Rata-Rata *Posttest*

$$\bar{X} = \frac{\sum x}{n}$$

$$\bar{X} = \frac{86.66}{20}$$

$$\bar{X} = 4.3330$$

Lampiran 7

PERHITUNGAN VARIANS DAN STANDAR DEVIASI

Rumus yang digunakan: $Sd_1 = \sqrt{\frac{(X_1 - \bar{X}_1)^2}{n-1}}$

1. Preetest (X_1)

Diketahui : $\bar{X}_1 = 3.9095$

: $n = 20$

Langkah untuk mengetahui nilai $\sum(X_1 - \bar{X}_1)^2$, diperlukan tabel sebagai

berikut:

NO	X_1	$(X_1 - \bar{X}_1)$	$(X_1 - \bar{X}_1)^2$
1	2,93	-0,9795	0,95942
2	3,14	-0,7695	0,59213
3	3,18	-0,7295	0,53217
4	3,29	-0,6195	0,38378
5	3,47	-0,4395	0,19316
6	3,55	-0,3595	0,12924
7	3,83	-0,0795	0,00632
8	3,88	-0,0295	0,00087
9	3,89	-0,0195	0,00038

10	4,02	0,1105	0,01221
11	4,11	0,2005	0,04020
12	4,12	0,2105	0,04431
13	4,19	0,2805	0,07868
14	4,22	0,3105	0,09641
15	4,23	0,3205	0,10272
16	4,26	0,3505	0,12285
17	4,34	0,4305	0,18533
18	4,44	0,5305	0,28143
19	4,45	0,5405	0,29214
20	4,65	0,7405	0,54834
Σ		4.60120	

Setelah diketahui $\sum(X_1 - \bar{X}_1)^2$, maka dimasukan dalam rumus berikut

ini:

$$Sd_1 = \sqrt{\frac{(X_1 - \bar{X}_1)^2}{n-1}}$$

$$Sd_1 = \sqrt{\frac{4.60120}{20-1}}$$

$$Sd_1 = \sqrt{\frac{4.60120}{19}}$$

$$Sd_1 = \sqrt{0.24222}$$

$$Sd_1 = 0.09215$$

2. Posttest (X_2)

Diketahui : $\bar{X}_2 = 4.3330$

: $n = 20$

NO	X2	$(X_2 - \bar{X}_2)$	$(X_2 - \bar{X}_2)^2$
1	3,25	-1,083	1,1729
2	3,78	-0,553	0,3058
3	3,88	-0,453	0,2052
4	4	-0,333	0,1109
5	4,05	-0,283	0,0801
6	4,12	-0,213	0,0454
7	4,22	-0,113	0,0128
8	4,37	0,037	0,0014
9	4,43	0,097	0,0094
10	4,44	0,107	0,0114
11	4,51	0,177	0,0313
12	4,55	0,217	0,0471

13	4,56	0,227	0,0515
14	4,57	0,237	0,0562
15	4,59	0,257	0,0660
16	4,61	0,277	0,0767
17	4,67	0,337	0,1136
18	4,68	0,347	0,1204
19	4,69	0,357	0,1274
20	4,69	0,357	0,1274
Σ		2.77302	

Setelah diketahui $\sum(X_2 - \bar{X}_2)^2$, maka dimasukan dalam rumus berikut:

$$Sd_2 = \sqrt{\frac{(X_2 - \bar{X}_2)^2}{n-1}}$$

$$Sd_2 = \sqrt{\frac{2.77302}{20-1}}$$

$$Sd_2 = \sqrt{\frac{2.77302}{19}}$$

$$Sd_2 = \sqrt{0.14595}$$

$$Sd_2 = 0.38203$$

Lampiran 8

PERHITUNGAN NORMALITAS DATA

NO	TABEL PENGUJIAN NORMALITAS DATA PRE-TEST				
	rank	Zi	F(Zi)	S(Zi)	(F(z_i)-(S(z_i)))
1	2,93	-1,99	0,0233	0,05	0,0267
2	3,14	-1,56	0,0594	0,10	0,0406
3	3,18	-1,48	0,0694	0,15	0,0806
4	3,29	-1,26	0,1038	0,20	0,0962
5	3,47	-0,89	0,1867	0,25	0,0633
6	3,55	-0,73	0,2327	0,30	0,0673

7	3,83	-0,16	0,4364	0,35	0,0864
8	3,88	-0,06	0,4761	0,40	0,0761
9	3,89	-0,04	0,4840	0,45	0,0340
10	4,02	0,22	0,6871	0,50	0,1871
11	4,11	0,41	0,6591	0,55	0,1091
12	4,12	0,43	0,6664	0,60	0,0664
13	4,19	0,57	0,7157	0,65	0,0657
14	4,22	0,63	0,7357	0,70	0,0357
15	4,23	0,65	0,7389	0,75	0,0111
16	4,26	0,71	0,7611	0,80	0,0389
17	4,34	0,87	0,8078	0,85	0,0422
18	4,44	1,08	0,8599	0,90	0,0401
19	4,45	1,10	0,8643	0,95	0,0857
20	4,65	1,50	0,9332	1,00	0,0668

Keterangan:

Untuk Zi digunakan rumus " $\frac{X_i - \bar{X}_1}{Sd}$ "

Untuk mendapatkan F(Zi) Dilihat tabel daftar distribusi normal baku.

Untuk mendapatkan S(Zi) digunakan rumus $\frac{Rengking}{n}$

NO	TABEL PENGUJIAN NORMALITAS DATA POST-TEST				
	Rank	Zi	F(Zi)	S(Zi)	(F(z)i)-(S(z)i))
1	3,25	-2,83	0,0023	0,05	0,0477
2	3,78	-1,45	0,0735	0,10	0,0265
3	3,88	-1,19	0,1170	0,15	0,0330
4	4	-0,87	0,1922	0,20	0,0078
5	4,05	-0,74	0,2296	0,25	0,0204
6	4,12	-0,56	0,2877	0,30	0,0123

7	4,22	-0,30	0,3821	0,35	0,0321
8	4,37	0,10	0,5398	0,40	0,1398
9	4,43	0,25	0,5987	0,45	0,1487
10	4,44	0,28	0,6103	0,50	0,1103
11	4,51	0,46	0,6772	0,55	0,1272
12	4,55	0,57	0,7157	0,60	0,1157
13	4,56	0,59	0,7224	0,65	0,0724
14	4,57	0,62	0,7324	0,70	0,0324
15	4,59	0,67	0,7486	0,75	0,0014
16	4,61	0,73	0,7673	0,80	0,0327
17	4,67	0,88	0,8106	0,85	0,0394
18	4,68	0,91	0,8186	0,90	0,0814
19	4,69	0,93	0,8238	0,95	0,1262
20	4,69	0,93	0,8238	1,00	0,1762

Keterangan:

Untuk Zi digunakan rumus “ $\frac{X_i - \bar{X}_1}{sd}$ ”

Untuk mendapatkan F(Zi) Dilihat tabel daftar distribusi normal baku.

Untuk mendapatkan S(Zi) digunakan rumus $\frac{Rengking}{n}$

Lampiran 9

PERHITUNGAN HOMOGENITAS DATA

$$F = \frac{Varian terbesar}{Varians terkecil}$$

$$F = \frac{0.24222}{0.14595}$$

$$F = 1.66$$

Lampiran 10

ANALISIS DATA PENELITIAN EKSPERIMENT

Diketahui $Md = \frac{\sum d}{N} = \frac{8,47}{20} = 0,4235$

Tabel Menentukan X_d dan X^2d

NILAI SELISIH						
No	X1	X2	D	Md	X_d	X^2d
1	3,47	4,12	0,65	0,4235	0,2265	0,0513
2	3,88	4,22	0,34	0,4235	-0,0835	0,00697
3	3,14	3,88	0,74	0,4235	0,3165	0,10017
4	4,34	4,57	0,23	0,4235	-0,1935	0,03744
5	3,89	4,44	0,55	0,4235	0,1265	0,016
6	2,93	3,25	0,32	0,4235	-0,1035	0,01071
7	4,12	4,68	0,56	0,4235	0,1365	0,01863
8	4,26	4,55	0,29	0,4235	-0,1335	0,01782
9	3,55	4,05	0,5	0,4235	0,0765	0,00585
10	4,19	4,67	0,48	0,4235	0,0565	0,00319
11	4,65	4,69	0,04	0,4235	-0,3835	0,14707
12	4,22	4,56	0,34	0,4235	-0,0835	0,00697
13	4,44	4,61	0,17	0,4235	-0,2535	0,06426
14	3,83	4,37	0,54	0,4235	0,1165	0,01357
15	3,18	3,78	0,6	0,4235	0,1765	0,03115
16	4,45	4,69	0,24	0,4235	-0,1835	0,03367
17	4,11	4,43	0,32	0,4235	-0,1035	0,01071
18	4,02	4,59	0,57	0,4235	0,1465	0,02146
19	3,29	4	0,71	0,4235	0,2865	0,08208
20	4,23	4,51	0,28	0,4235	-0,1435	0,02059
Σ			8,47	ΣX^2d		0,69966
Md			0,4235			

Jadi dapat dihitung:

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum X^2d}{N(N-1)}}}$$

$$t = \frac{0.4235}{\sqrt{\frac{0.69966}{20(20-1)}}}$$

$$t = \frac{0.4235}{\sqrt{0.00184}}$$

$$t = \frac{0.4235}{0.04291}$$

$$t = 9.87$$

Lampiran : 15**TES AWAL LOMPAT JAUH**

NO	NAMA SAMPEL	KESEMPATAN			TERBAIK	KETERANGAN
		I	II	III		
1	ABDUL AZIZ HABU	3,47	3,12	3,23	3,47	
2	ABDUL RAHMAN HUSIN	3,88	3,55	3,34	3,88	
3	FAHRIL KADIR	0	3,14	3	3,14	
4	MOH. FAHMY A. KAMA	4,34	3,23	3,03	4,34	
5	MOHAMAD FARHAN MALEWO	3,45	3,89	3,78	3,89	
6	MOHAMAD NURFADLY MAHAJANI	0	2,93	0	2,93	
7	MUHAMAD SUGIARTO DATUKRAMAT	4,12	3,95	4	4,12	
8	RACHMADA DWICAHYO MAKU	4,26	4,12	4,23	4,26	
9	RIDHO FAHREZI	0	3,32	3,55	3,55	
10	RISWAN S. DANIEL	4,19	0	3,98	4,19	
11	AGUNG SYAHPUTRA IYONU	4,65	4,44	0	4,65	
12	ALDI HASAN	0	4,22	4	4,22	
13	FADLIYANTO ADAM	0	4,35	4,44	4,44	
14	FAHRIANSYAH LAMADI	3,45	3,83	0	3,83	
15	MEYKEL MOHAMAD YUSUF	0	3,18	3	3,18	
16	REZAL ZAILANI	4,23	4,45	4,4	4,45	
17	MUHAJIR THAMRIN	4,11	3,89	0	4,11	
18	MUHAMMAD N.S DAUD	4,02	3,78	3,89	4,02	
19	ADHAN ISMAIL	0	0	3,29	3,29	
20	AHMAD APRILIO HASAN	4,23	4	4,11	4,23	

PENELITI**TARSON ISMAIL**

TES AKHIR LOMPAT JAUH

NO	NAMA SAMPEL	KESEMPATAN			TERBAIK	KETERANGAN
		I	II	III		
1	ABDUL AZIZ HABU	4,12	4,11	4	4,12	
2	ABDUL RAHMAN HUSIN	4,22	4,19	4	4,22	
3	FAHRIL KADIR	3,88	2,90	03,79	3,88	
4	MOH. FAHMY A. KAMA	4,57	4,42	0	4,57	
5	MOHAMAD FARHAN MALEWO	4,44	0	4,23	4,44	
6	MOHAMAD NURFADLY MAHAJANI	0	3,25	3,12	3,25	
7	MUHAMAD SUGIARTO DATUKRAMAT	4,59	4,68	0	4,68	
8	RACHMADA DWICAHYO MAKU	4,55	4,34	4,24	4,55	
9	RIDHO FAHREZI	0	4,05	4,02	4,05	
10	RISWAN S. DANIEL	0	4,67	4,52	4,67	
11	AGUNG SYAHPUTRA IYONU	4,69	4,45	4,26	4,69	
12	ALDI HASAN	4,56	0	4,44	4,56	
13	FADLIYANTO ADAM	4,61	4,51	4,56	4,61	
14	FAHRIANSYAH LAMADI	4,37	0	4,23	4,37	
15	MEYKEL MOHAMAD YUSUF	3,45	3,55	3,78	3,78	
16	REZAL ZAILANI	4,69	4,56	0	4,69	
17	MUHAJIR THAMRIN	4,43	4,12	4,22	4,43	
18	MUHAMMAD N.S DAUD	4,59	4,41	4,49	4,59	
19	ADHAN ISMAIL	4	3,58	3,67	4	
20	AHMAD APRILIO HASAN	4,51	4,34	4,28	4,51	

PENELITI

TARSON ISMAIL

Lampiran : 20**Curriculum Vitae****A.Identitas**

Tarson Ismail (Tarson) Anak ke 7 dari pasangan Rahim Ismail dan Halima Ali, Dilahirkan di Gorontalo pada tanggal 29 Agustus 1990, beragama islam. Menjadi mahasiswa strata 1 (S-1) di Universitas Negeri Gorontalo dengan nomor registrasi 832409039 pada fakultas Olahraga dan Kesehatan, jurusan pendidikan kepelatihan Olahraga angkatan 2009. Bertempat tinggal di Omayuwa, kec Randangan.

B. Riwayat Pendidikan

- SDN 1 Imbodu, Kec Randangan, Lulusan Angkatan 2003
- SMP Negeri 7 Kota Gorontalo, Lulusan Angkatan 2006
- SMA Negeri 1 Randangan, Kecamatan Randangan, Lulusan Angkatan 2009

C.Kegiatan Yang Pernah Di Ikuti

- Pernah Mengikuti Pekan Olahraga Tingkat SMP Kabupaten Pohuwato, Cabang Olahraga Sepak Takraw.
- Pernah Mengikuti Pekan Olahraga Tingkat SMA Se-Kecamatan Randangan Di Kecamatan Randangan cabang olahraga Sepak Takraw.
- Atlet PPLP cabang sepaktakraw Provinsi Gorontalo tahun 2006-2007
- Pernah Mengikuti KKS Di Kabupaten Gorontalo Utara Kecamatan Monano, Desa Tolitehuyu.
- Pernah Mengikuti PPL 2 di SMP Negeri 2 Kota.