

BAB V

PENUTUP

5.1 KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data, maka dapat ditarik kesimpulan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Dari analisis data terdapat perbedaan antara rata-rata pre-test dan post-test pada kelompok eksperimen yaitu, $X_{pre-test} = 2,53$ sedangkan $X_{post-test} = 2,96$ dan analisis data beda antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yaitu $X_{Eksperimen} = 9,78$ dan $Y_{Kontrol} = 8,67$. Dari data di atas dapat dilihat bahwa ada perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.
2. Latihan naik turun tangga terhadap hasil lompat jauh gaya menggantung pada siswa SMK Gotong Royong Kab, Gorontalo. Bisa dilihat dari hasil pengujian hipotesis dengan menggunakan uji t dan diperoleh data sebesar $t_{hitung} = 18,69$ dan $t_{tabel} = 1,74$. Sehingga bisa dirumuskan $t_{hitung} = 18,69 > t_{tabel} = 1,74$. Kemudian H_0 di tolak dan H_a di terima. Maka, hipotesisnya berbunyi "Ada Pengaruh Latihan Naik Turun tangga terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa SMK Gotong Royong Kab, Gorontalo"

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka dapat disampaikan hal-hal sebagai berikut:

1. Diharapkan untuk guru pendidikan jasmani di sekolah (SMK) dalam melatih dan membina siswanya dalam cabang-cabang olahraga yang membutuhkan

daya atau power tungkai, maka metode latihan naik turun tangga dapat digunakan sebagai alternatif pilihan dalam menentukan metode latihan, dengan tidak melupakan bentuk-bentuk latihan yang sudah diberikan.

2. Penelitian ini perlu dikembangkan lebih lanjut, misalnya dengan penelitian yang sama namun dengan sampel yang lebih besar atau dengan variabel bebas yang beragam sehingga diperoleh informasi yang lebih lengkap.

DAFTAR PUSTAKA

- Aan sunjata wisahati & teguh santosa. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Jakarta : pusat perbukuan kemendiknas
- Farida Isnaini & Suranto. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Untuk SMP/MTs Kelas VIII*. Jakarta : Pusat Perbukuan Mendiknas
- Hamid, soleh. 2011. *Metode Edutainment*. Yogyakarta : Diva Press
- <http://www.kumpulanistilah.com/2011/05/peraturan-lompat-jauh.html>
- Diakses pada tanggal 15 Mei 2014
- Sriwahyuni dkk. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan 2 Untuk Kelas VIII SMP/MTs*. Jakarta : Pusat Perbukuan Mendiknas
- Mohammad Ali Mashar & Dwinarhayu. 2010. *Pendiidkan Jasmani Dan Olahraga SMP/MTs Kelas IX*. Jakarta : Pusat Perbukuan Mendiknas
- Poerwadarminto. 1976. *Kamus umm Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Eddy Purnomo. 2007. *Pedoman Mengajar Dasar Gerak Atletik* : FIK UNY
- Kurniawan Feri. 2012. *Buku Pintar Olahraga Mens Sana In Corpore Sano*, Jakarta: Laskar Akdara.

Lampiran II

DAFTAR SAMPEL PENELITIAN

NO	NAMA	NO	NAMA
1	Agung P. Amu	13	Suleman Lajamu
2	Amsor Hano	14	Djamaludin Lajamu
3	Esqorta M. Yuda	15	Fikrianto Usman
4	Fadli Polohito	16	Salim Lahai
5	Fikran Abdulah	17	Moh. Ilyas Ali
6	Hamdan Isa	18	Farit Nugroho
7	Ismail Talib	19	Haris Djafar
8	Salim Gobel	20	Ahmad Hasan
9	Septian Talib	21	Mahmud Mutiara
10	Rengga Mokodompit	22	Susanto Pandoy
11	Karmila Gobel	23	Ismail Bau
12	Afandi Tulen	24	Ruliyanto M. Arif

Daftar Hasil Nilai Tes Kelompok Kontrol (Pre-tes)

NO	NAMA	HASIL (cm)
1	Agung P. Amu	090
2	Amsor Hano	130
3	Esqorta M. Yuda	120
4	Fadli Polohito	110
5	Fikran Abdulah	131
6	Hamdan Isa	171
7	Ismail Talib	200
8	Salim Gobel	213
9	Septian Talib	253
10	Rengga Mokodompit	254
11	Karmila Gobel	270
12	Afandi Tulen	294

Daftar Hasil Nilai Kelompok Eksperimen (Pret-tes)

NO	NAMA	HASIL (cm)
11	Agung P. Amu	120
12	Amsor Hano	141
13	Esqorta M. Yuda	160
14	Fadli Polohito	181
15	Fikran Abdulah	195
16	Hamdan Isa	250
17	Ismail Talib	264
18	Salim Gobel	273
19	Septian Talib	280
20	Rengga Mokodompit	283
21	Karmila Gobel	293
22	Afandi Tulen	300

Daftar Hasil Nilai Kelompok Kontrol (Post-tes)

NO	NAMA	HASIL (cm)
1	Agung P. Amu	125
2	Amsor Hano	145
3	Esqorta M. Yuda	165
4	Fadli Polohito	166
5	Fikran Abdulah	206
6	Hamdan Isa	227
7	Ismail Talib	248
8	Salim Gobel	288
9	Septian Talib	289
10	Rengga Mokodompit	399
11	Karmila Gobel	319
12	Afandi Tulen	329

Daftar Hasil Nilai Kelompok Eksperimen (Post-tes)

NO	NAMA	HASIL (cm)
11	Agung P. Amu	150
12	Amsor Hano	130
13	Esqorta M. Yuda	190
14	Fadli Polohito	151
15	Fikran Abdulah	230
16	Hamdan Isa	273
17	Ismail Talib	263
18	Salim Gobel	253
19	Septian Talib	223
20	Rengga Mokodompit	213
21	Karmila Gobel	334
22	Afandi Tulen	354

Hasil Nilai Kelompok Eksperimen

No	Pasangan Subyek	Xe2	Xe1	D	D	d2
				(Xe2-Xe1)	(D-MD)	
1	1-2	120	150	-30	-61.33	3761.78
2	3-4	141	130	11	-20.33	413.44
3	5-6	260	190	70	38.67	1495.11
4	7-8	381	151	230	198.67	39468.44
5	9-10	195	130	65	33.67	1133.44
6	11-12	250	273	-23	-54.33	2952.11
7	13-14	264	263	1	-30.33	920.11
8	15-16	273	253	20	-11.33	128.44
9	17-18	280	223	57	25.67	658.78
10	19-20	283	213	70	38.67	1495.11
11	21-22	293	334	-41	-72.33	5232.11
12	23-24	300	354	-54	-85.33	7281.78
N		3040	2664	376	0.00	64940.67
M		2.53	222.00	31.33	0.00	5411.72

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

$$t = \frac{31.33}{\sqrt{\frac{64940.67}{12(12-1)}}$$

$$t = \frac{31.33}{\sqrt{\frac{64940.67}{132}}}$$

$$t = \frac{31.33}{\sqrt{491.9747}}$$

$$t = \frac{31.33}{22.18050}$$

$$t = 1.412$$

Hasil Nilai Kelompok Kontrol

No	Pasangan Subyek	Xe2	Xe1	D	D	d2
				(Xe2-Xe1)	(D-MD)	
1	1-2	90	125	-35	-14.00	196.00
2	3-4	130	145	-15	6.00	36.00
3	5-6	198	165	33	54.00	2916.00
4	7-8	267	166	101	122.00	14884.00
5	9-10	151	206	-55	-34.00	1156.00
6	11-12	171	227	-56	-35.00	1225.00
7	13-14	252	248	4	25.00	625.00
8	15-16	213	288	-75	-54.00	2916.00
9	17-18	253	289	-36	-15.00	225.00
10	19-20	254	299	-45	-24.00	576.00
11	21-22	281	319	-38	-17.00	289.00
12	23-24	294	329	-35	-14.00	196.00
N		2554	2806	-252	0.00	25240.00
M		2.53	233.83	-21.00		

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

$$t = \frac{-21.00}{\sqrt{\frac{25240.00}{12(12-1)}}$$

$$t = \frac{-21.00}{\sqrt{\frac{25240.00}{132}}}$$

$$t = \frac{-21.00}{\sqrt{191.2121}}$$

$$t = \frac{-21.00}{13.8279}$$

DOKUMENTASI

Persiapan



Pemanasan



Pret – tes



Pret – tes



Trietmen



Trietmen



Post – tes



Post – tes



Foto Bersama Guru Dan Siswa



Foto Bersama Guru Dan Siswa



CURRICULUM VITAE



ABDUL ROHMAN , Lahir di Desa Rusakencana Kecamatan Toili, Kabupaten Banggai, Sulawesi Tengah pada tanggal 22 Desember 1988. Beragama islam , Anak ke-3 dari pasangan suami istri SENTOT PURNOMO & MAHMUDAH. Penulis

memulai pendidikannya pada tahun 1995 disekolah Dasar Inpres 1 Rusakencana, tahun 2001 melanjutkan disekolah Lanjutan Tingkat Pertama SLTP 1 TOILI, dan pada tahun 2003 masuk jenjang Sekolah Menengah Atas di SMAN 1 TOILI, Setelah lulus tingkat atas kemudian penulis melanjutkan studinya di Universitas Negeri Gorontalo, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan dan Keolahragaan, jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga.

Selain pendidikan formal, penulis juga mengikuti berbagai kegiatan non formal yaitu sebagai berikut:

- a. Mengikuti MIMBAR (Masa Intregasi Mahasiswa Baru) Universitas Negeri Gorontalo Tahun Ajaran 2008/2009
- b. Pengurus Paguyuban FKMT (Furum komunikasi Mahasiswa Toili),pada Tahun 2010/2011
- c. Panitia pengkadera Paguyuban FKMT (Furum komunikasi Mahasiswa Toili),pada Tahun 2010
- d. Mengikuti Kegiatan Pengkaderan Paguyuban FKMT (Furum komunikasi Mahasiswa Toili), Tahun 2008

- e. Pengurus HMPS Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIKK UNG Tahun Ajaran 2009/2010
- f. Peserta Kuliah Keja Sibernas UNG di Desa Iloinggula, Kecamatan Iloinggula Tahun 2011
- g. Mengikuti Kegiatan Praktek Pengalaman Lapangan, PPL-1 di Kampus FIKK UNG dan PPL-2 di SMK NEGERI 2 KOTA GORONTALO