

BAB V

PENUTUP

5.1 Simpulan

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang dilakukan pada siswa putra kelas SMP Negeri 8 Gorontalo. Dalam penelitian ini menggunakan dua kelompok eksperimen yaitu kelompok *Single Leg Stride Jump* dan *Stride Jump Crossover*. Pengumpulan data dilakukan sebelum treatment dan setelah treatment. Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa *Single Leg Stride Jump* dan *Stride Jump Crossover* dapat memberikan pengaruh terhadap skor capaian kemampuan siswa dalam melakukan lompat tinggi gaya guling perut.

Hal ini ditunjukkan dengan peningkatan besaran data antara pre test terhadap posttest dalam setiap kelompok latihan. Selanjutnya terbukti bahwa siswa yang mengikuti latihan *Single Leg Stride Jump* dan *Stride Jump Crossover* berdasarkan hasil penelitian, pada kelompok A data *pretest* $X_{1,1}$ menunjukkan skor tertinggi 105 dan skor yang terendah 98. Setelah dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 103,1 dan nilai standar deviasi 2,23. Sedangkan pada data *posttest* $X_{1,2}$ menunjukkan skor tertinggi 112 dan skor terendah 101. Setelah dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 107,7 dan standar deviasi 3,16. Dan pada kelompok B data *pretest* $X_{2,1}$ menunjukkan skor tertinggi 103 dan skor yang terendah 92. Setelah dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 99,4 dan nilai standar deviasi 3,06. Sedangkan pada data *posttest* $X_{2,2}$ menunjukkan skor tertinggi 105 dan skor terendah 99. Setelah dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 103 dan standar deviasi 1,76. Hal ini menunjukkan bahwa responden yang menjadi sampel dalam penelitian ini memperoleh peningkatan hasil rata-rata dari tes awal sampai dengan tes akhir.

Berdasarkan hasil uji statistik menunjukkan adanya perbedaan antara *Single Leg Stride Jump* dan *Stride Jump Crossover* dalam meningkatkan lompat tinggi gaya guling perut hal ini di karenakan $t_{hitung} > t_{tabel}$ atau t_{hitung} sebesar $3,82 > t_{tabel}$ sebesar $\pm 2,101$, di karenakan terdapat perbedaan dari kedua bentuk latihan

tersebut maka perlu di lihat latihan manakah yang lebih baik dalam meningkatkan lompat tinggi gaya guling perut. Untuk mengetahui latihan mana yang baik maka perlu di lihat pada nilai t_{hitung} masing-masing kelompok, di dapati nilai t_{hitung} kelompok *Single Leg Stride Jump* adalah -16,41 dan nilai t_{hitung} kelompok *Stride Jump Crossover* adalah -15,34, di lihat dari hasil tersebut maka di tarik kesimpulan bahwa latihan *Single Leg Stride Jump* lebih baik dalam meningkatkan lompat tinggi gaya guling perut dari pada *Stride Jump Crossover*.

Dengan demikian melalui kedua latihan ini dapat mengembangkan daya ledak *power* otot lengan serta melakukan gerakan yang merupakan suatu komponen yang sangat penting dari sebagian besar komponen yang terlibat dalam kemampuan lompat tinggi gaya guling perut. Hasil penelitian ini sesuai dengan hipotesis yang diajukan dimana hipotesis penulis yang berbunyi.

- 1) Terdapat pengaruh latihan *Single Leg Stride Jump* terhadap lompat tinggi gaya guling perut pada siswa kelas VIII SMP Negeri 8 Kota Gorontalo.
- 2) Terdapat pengaruh latihan *Stride Jump Crossover* terhadap lompat tinggi gaya guling perut pada siswa kelas VIII SMP Negeri 8 Kota Gorontalo.
- 3) Terdapat pengaruh latihan *Single Leg Stride Jump* dan *Stride Jump Crossover* terhadap lompat tinggi gaya guling perut VIII SMP Negeri 8 Kota Gorontalo.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti dapat mengajukan saran sebagai berikut :

1. Diharapkan para peneliti dapat menerapkan latihan yang tepat dalam meningkatkan kualitas kemampuan belajar.
2. Guna meningkatkan kemampuan lompat tinggi gaya guling perut peneliti memberikan saran untuk menggunakan latihan yang efektif yaitu *Single Leg Stride Jump*.

DAFTAR PUSTAKA

- Chandra, Sodikin. 2010.** *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Jakarta : Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional.
- Dikdik, Zapar Sidik. 2013.** *Mengajar Dan Melatih Atletik*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.
- Eddy, Purnomo & Dapan. 2011.** *Dasar-Dasar Atletik*. Yogyakarta : Universitas Terbuka FIK UNY.
- Failisia, Usnani. 2011.** *Hubungan Power Otot Tungkai Kaki Dengan Hasil Lompat Tinggi Gaya Guling Perut*. Skripsi.
- Hafid, Tarmudi B. dan Ahmad Rithaudin. 2011.** *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional
- Ismaryati. 2008.** *Tes & Pengukuran Olahraga*. Surakarta : Lembaga Pengembangan Pendidikan UNS.
- James, C. Radcliffe dan Robert C. Farentinous, Phd, 1985:** 66-67. *Plyometrics, Explosive Power Training*.
- Jarver, Jess. 2013:55.** *Belajar Dan Berlatih Atletik*. Pionir Jaya.
- Kurniawan, Feri. 2012.** *Buku Pintar Pengetahuan Olahraga*. Laskar Aksara.
- Nurhuda, Hilman dan Mia Kusumawaty. 2010.** *Arena Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional
- Sarjono, Sumarjo. 2010.** *Pendidikan jasmani dan Olahraga*. Jakarta : Pusat Kurikulum dan Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional
- Sugiyono. 2012.** *Statistika untuk penelitian*. Bandung : Alfabeta
- Sumaryoto dan Soni Nopembri. 2014.** *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan / Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
- Sutrisno, Budi dan Muhammad Bazan Khafadi, 2010.** *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan 3*. Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional
- Wahyuni, Sri. 2010.** *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Jakarta : Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional.
- Wiarso, Giri. 2013.** *Atletik*. Graha ilmu.