

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian, maka dapat ditarik beberapa simpulan antara lain sebagai berikut:

Dari hasil pengujian hasil *pre test* dan *post test* menunjukkan harga t hitung sebesar 7.37. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t daftar sebesar 1,83. Ternyata harga t hitung lebih besar dari t tabel atau harga t hitung telah berada diluar daerah penerimaan  $H_0$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  diterima dan tidak dapat menerima  $H_0$ . Jadi dapat disimpulkan bahwa latihan *Knee Tuck Jump* memberikan pengaruh terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 8 Gorontalo.

Dari hasil pengujian hasil *pre test* dan *post test* menunjukkan harga t hitung sebesar 6.33. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t daftar sebesar 1,83. Ternyata harga t hitung lebih besar dari t tabel atau harga t hitung telah berada diluar daerah penerimaan  $H_0$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  diterima dan tidak dapat menerima  $H_0$ . Jadi dapat disimpulkan bahwa latihan *Double Leg Speed Hop* memberikan pengaruh terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 8 Gorontalo.

a. Dari perhitungan hipotesis perbedaan  $X_1$  dan  $X_2$  diperoleh demikian t hitung = 9.34. Dan dalam t tabel melalui derajat kebebasan gabungan  $dk = N_1 + N_2 - 2 = 10 + 10 - 2 = 17$ . Dari t daftar diperoleh harga t tabel sebesar 1.73 pada taraf nyata  $\alpha = 0,01$  (1%), dan 2.55 untuk taraf nyata  $\alpha = 0,05$  (5%). Dengan demikian t hitung lebih besar dari t daftar atau  $9.34 > 1.73$  pada taraf nyata  $\alpha = 0,05$  atau tingkat kepercayaan 95%. Dan pada taraf nyata  $\alpha = 0,01$  atau tingkat kepercayaan 99% menunjukkan t hitung lebih besar dari t daftar atau  $9.34 > 2.25$ . Sehingga hipotesis ketiga dari penelitian ini yang “Terdapat perbedaan antara kelompok latihan *Horizontal Swing* dan *Heavy Bag Stroke* terhadap jauhnya lemparan dalam latihan *Knee Tuck Jump* dan latihan *Double Leg Speed Hop* terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 8 Gorontalo” dapat diterima pada tingkat kepercayaan 95% dan tingkat kepercayaan 99%. Dengan demikian hipotesis dalam

penelitian ini telah terjawab melalui pembuktian dan analisis yang telah dilakukan.

## **5.2 Saran**

Adapun saran yang dapat didiajukan dari simpulan diatas ialah sebagai berikut:

1. Kepada guru, atau pelatih olahraga sebaiknya menggunakan latihan *yang relevan* dan tepat sehingga tujuan yang ingin dicapai akan optimal.
2. Kepada pihak sekolah, agar lebih memerhatikan sarana dan prasarana olahraga dan berbagai penunjang lainnya, sehingga para siswa lebih terjamin pengembangan bakat dan minatnya dibidang olahraga.
3. Hasil dari sebuah latihan yang diterapkan tergantung dari kedisiplinan serta berkesinambungannya latihan tersebut dan selalu berprinsip pada beban latihan yang terus ditingkatkan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ali, Maksum. 2009. Metode Penelitian dalam Olahraga. FIK. UNS Surabaya.
- Bacolangi Jusdin. 2016. Skripsi. *pengaruh latihan double leg speed hop terhadap lay-up shoot olahraga bola basket*. Gorontalo : FOK Universitas Negeri Gorontalo.
- Chandra Sodikin dan Esnoe Sanoesi Achmad. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan kelas 8 SMP/Mts*. Jakarta : PT Arya Duta.
- Devi Tirtawirya. *Intensitas dan Volume Latihan dalam Olahraga*. Jurnal ISSA (Jurnal Ilmiah Keolahragaan). Februari 2012. ISSN:2252-3375.
- Diansyah R Much. 2015. Pengaruh Latihan *Massed Practice* dan *Distribute practice* terhadap akurasi Tendangan ke gawang pada siswa SSB UNDIP. Semarang : FIK Universitas Negeri Semarang.
- Faridha Isnaini. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan kelas 7 SMP/Mts*. Jakarta : Karya Mandiri Nusa
- Giri Wiranto. 2013 *Fisiologi dan Olahraga*. Edisi Pertama – Yogyakarta. Graha Ilmu.
- Indrayana Boy. 2015. *Pengaruh Massed Practice Terhadap Kemampuan Passing Bola Basket Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 11 Kota Jambi*. Jambi : Universitas Jambi.
- Lumintuarso Ria. 2013. Teori Kepeleatihan Olahraga. Jakarta : Kemenpora Indonesia.
- Luxbacher, Joseph. 1998. *Soccer steps to success*. Terjemahan Agus Wibawa 2004. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Ngatman. 2001. Tes dan Pengukuran. Yogyakarta : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Rusli Luthan. 1988. Belajar Keterampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metode. Jakarta : DEPDIKBUD.
- Ruskin., 2015. *Proses belajar mengajar dan evaluasi keterampilan jasmani dan olahraga*. Gorontalo : FOK Universitas Negeri Gorontalo
- Sri Wahyuni dkk. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan kelas 7 SMP/Mts*. Jakarta : PT Wangsa Jatra Lestari.
- Wisahati Sunjata Aan dan Santosa Teguh. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan kelas 8 SMP/Mts*. Jakarta : CV Setiaji.