

## 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 lompat melewati lingkaran gelang simpai terhadap peningkatan lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMP Negeri 1 Telaga” dapat diterima.

Hal ini dapat dilihat dari hasil penelitian ini. Pre-test menunjukkan skor tertinggi 4,76 dan skor yang terendah 3,46. Setelah dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 4,217 dan nilai standar deviasi 0,32 dan varians 0.1024. Sedangkan pada hasil penelitian post-test menunjukkan skor tertinggi 4,87 dan skor terendah 4. Setelah dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 4,597 dan standar deviasi 0,2682 serta varians 0.0719. Hal ini menunjukkan bahwa responden yang menjadi sampel dalam penelitian ini memperoleh peningkatan hasil rata-rata dari tes awal sampai tes akhir dengan selisih peningkatan dari hasil Pre-test dan post-test sebesar 0,3805.

Untuk pengujian homogenitas data antara hasil penelitian pre-test dan post-test seluruh variabel memiliki varians populasi yang homogen serta memiliki populasi yang berdistribusi normal. Untuk keperluan pengujian hipotesis dalam penelitian ini, maka dalam pengujian hipotesis digunakan uji analisis data penelitian eksperimen. Untuk menganalisis data eksperimen yang menggunakan pre-test dan post-test design.

Dari hasil pengujian hasil pre-test dan post-test menunjukkan harga  $t_{hitung}$  sebesar 11.19. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga  $t_{daftar} = 1,729$ . Ternyata harga  $t_{hitung}$  telah berada di dalam daerah penerimaan  $H_1$ . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima dan tidak dapat menerima  $H_0$ .

## 5.2 Saran

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

1. Kepada Sekolah, 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 memperhatikan 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 lompat jauh gaya jongkok 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

- Bahagia, Yoyo. 2010. Pembelajaran Atletik. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Candra, Sodikin dan Sanoesi Achmad. 2010. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta : PT Arya Duta.
- Giri Wiranto. 2013 *Fisiologi dan Olahraga*. Edisi Pertama – Yogyakarta. Graha Ilmu.
- Hapsoro A Riski. 2013. Skripsi Hubungan Power Otot Tungkai, Kelincahan dan Power Otot Lengan Terhadap Ketepatan Smash Semi Pada Atlet Putri Unit Kegiatan Mahasiswa Bola Voli UNNES. Semarang : FIK Universitas Negeri Semarang.
- IAAF. 2007. *International association Of Thletics Federations* (Peraturan Lomba Atletik). Jakarta : PB PASI
- Kardjono. 2008. Pembinaan Kondisi Fisik. Bandung : Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia
- Karyono H. Tri. 2011. Tesis Pengaruh Latihan dan Power Otot Tungkai Terhadap Kelincahan. Surakarta : Pascasarjana Ilmu Keolahragaan Universitas Sebelas Maret.
- Lumintuarso Ria. 2013. Teori Kepelatihan Olahraga. Jakarta : Kemenpora Indonesia
- Maksum, Ali. 2009. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. FIK; UNESA
- Munasifah. 2008. Atletik Cabang Lompat. Semarang : Aneka Ilmu
- Purnomo, Eddy. 2007. pedoman mengajar dasar gerak atletik. Fakultas Ilmu keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Ruskin., 2015. *Proses belajar mengajar dan evaluasi keterampilan jasmani dan olahraga*. Gorontalo : FOK Universitas Negeri Gorontalo.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan*. Alfabeta

Sumarya, dan Suarso Eso. 2010. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta : PT Arya Duta.

Solihin O Akhmad dan Hadziq Khairul. 2010. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SD Kelas III. Jakarta : CV Mutiara Ilmu Bandung.

Wisahati Sunjata Aan, dan Santosa Teguh. 2010. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan kelas VIII. Jakarta : CV Setiaji.

Wahyuni Sri, Pramono, Sutarmin. 2010. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan kelas VII. Jakarta : PT Wangsa Jatra Lestari.