

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Setelah dilakukannya penelitian dan berdasarkan hasil analisis dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa permainan lompat tali dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VIII B MTs Sunan Muria Kelet Kecamatan Keling Kabupaten Jepara. Hal ini dapat dilihat dari hasil rata-rata pada tes awal (*pre-test*) sebesar 11,2059 dan hasil rata-rata pada tes akhir (*post-test*) sebesar 13,000. Maka dapat disimpulkan terjadi peningkatan rata-rata sebesar 1,7941. Serta berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai t-hitung sebesar 9,5858 dan t-tabel 2,11991 ($9,585 \geq 2,11991$). Jadi H_0 Kedua rata-rata populasi adalah identik (sama/tidak berbeda secara nyata) ditolak. Sehingga dapat ditarik kesimpulan, bahwa terdapat perbedaan signifikan setelah perlakuan latihan lompat tali (menggunakan satu tungkai bergantian) terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa/siswi kelas VIII B di MTs Sunan Muria Kelet Jepara.
2. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa permainan engklek dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VIII B MTs Sunan Muria Kelet Kecamatan Keling Kabupaten Jepara. Hal ini dapat dilihat dari hasil rata-rata test awal (*pre-test*) kelompok eksperimen 2 yang diberikan latihan permainan engklek sebesar 11,2353 dan hasil rata-rata pada tes akhir (*post-test*) sebesar 13,3253. Maka terjadi peningkatan rata-rata sebesar 2,0900. Serta berdasarkan perhitungan uji perbedaan diperoleh nilai

t-hitung sebesar 9,696 dan t-tabel yaitu 2,11991 ($9,696 \geq 2,11991$). Jadi H_0 Kedua rata-rata populasi adalah identik (sama/tidak berbeda secara nyata) ditolak. Jadi dengan begitu Kedua rata-rata populasi adalah tidak identik (berbeda secara nyata). Bahwa terdapat perbedaan signifikan pada siswa di lihat dari data pre-test dan post-test dimana diberikan latihan permainan engklek (dimana melatih satu tungkai berturut-turut), ini berarti latihan permainan engklek mampu meningkatkan kemampuan lompat tali.

3. Berdasarkan hasil uji beda pada post-test antara kelompok eksperimen 1 dengan kelompok eksperimen 2 di peroleh hasil sebagai berikut: peningkatan kelompok lompat tali sebesar 1,7941 dan kelompok lompat engklek sebesar 2,0900. Ini menunjukkan bahwa peningkatan dengan menggunakan latihan permainan engklek (satu tungkai berturut-turut) lebih baik daripada menggunakan latihan permainan lompat tali (satu tungkai bergantian) terhadap peningkatan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa Mts.Sunan Muria Kelet Jepara. Serta dari hasil perhitungan statistik, diperoleh hasil sebagai berikut: t-hitung \leq t-tabel ($1,649 \leq 2,11991$), karena nilai probabilitasnya atau Sig. (2-tailed) $\geq 0,05$ ($0,119 \geq 0,05$). Sehingga hipotesis yang digunakan adalah Hipotesis Alternatif (H_a) yang menyatakan bahwa kedua rata-rata populasi adalah tidak identik (berbeda secara nyata) diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kemampuan lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan latihan permainan lompat tali dan permainan engklek pada siswa kelas VIII B di MTs Sunan Muria Kelet. Kesimpulannya adalah bahwa hipotesis ke tiga yang menyatakan tidak adanya perbedaan kemampuan lompat jauh gaya

jongkok menggunakan permainan lompat tali dan engklek pada siswa kelas VIII B di MTs Sunan Muria Kelet di tolak. Sebaliknya, Hipotensis alternatif yang menyatakan ada perbedaan latihan dengan menggunakan permainan lompat tali dan engklek pada siswa kelas VIII B di MTs Sunan Muria Kelet diterima.

5.2. Implikasi

1. Adanya motivasi dan semangat para siswa untuk mengikuti latihan-latihan menggunakan permainan lompat tali dan engklek untuk peningkatan kemampuan lompat jauh gaya jongkok para siswa Mts.Sunan Muria Kecamatan Kelet Kabupaten Jepara.
2. Siswa merasa latihan lebih menyenangkan sehingga tidak mudah jenuh ataupun merasa terbebani, dan latihan dapat berjalan dengan lancar.
3. Adanya inovasi latihan dengan permainan lompat tali dan engklek, siswa tidak merasakan bahwa mereka sudah belajar lompat jauh dan otot-otot kakinya menjadi lebih kuat. Serta hasil tes akhir lompat jauh siswa mengalami peningkatan yang cukup signifikan.
4. Adanya inovasi dan kreativitas dari guru untuk memilih dan menyusun variasi permainan dengan memperhatikan karakteristik dan kemampuan peserta didik guna mencapai pembelajaran yang menyenangkan dan bermakna. Seperti menerapkan latihan lompat tali dan engklek untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa Mts.Sunan Muria Kecamatan Kelet Kabupaten Jepara.
5. Bisa dijadikan sebagai pengetahuan ataupun catatan yang bermanfaat bagi masyarakat dan Mts.Sunan Muria Kecamatan Kelet Kabupaten Jepara

mengenai kemampuan lompat jauh siswa sebelum dan sesudah di beri perlakuan dengan latihan permainan lompat tali dan engklek.

5.3. Saran

Saran yang dapat penyusun berikan sehubungan dengan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi Siswa:

Agar lebih aktif dalam mengikuti pembelajaran olahraga maupun latihan-latihan yang diberikan untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh.

2. Bagi Guru olahraga:

penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh siswa dengan menggunakan latihan permainan lompat tali dan engklek. Karena dari hasil penelitian ini cukup berhasil, maka perlu ada tindak lanjut untuk tahun yang akan datang dikembangkan atau Penelitian lebih lanjut.

3. Bagi Sekolah:

Bisa dijadikan bahan pertimbangan untuk memberikan metode-metode pembelajaran yang menyenangkan dan tepat sasaran, guna peningkatan prestasi olahraga siswa demi kemajuan sekolah.

4. Bagi peneliti:

Untuk peneliti selanjutnya hendaknya melakukan penelitian dengan sampel dan populasi yang lebih luas, serta variabel latihan yang berbeda sehingga latihan untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh dapat teridentifikasi lebih luas.