

BAB V **KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, maka dapat diambil kesimpulan:

1. Pada pengujian hipotesis pertama, dapat diketahui $r_{hitung} = 0.645$ dan $r_{tabel} = 0.344$ dan nilai $p > 0.05$ pada taraf signifikansi 5 % jadi harga r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel} ($-0.633 > 0.344$). Karena harga r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel} atau $p > 0.05$ pada taraf signifikansi 5 %, maka dapat diambil kesimpulan untuk pengajuan hipotesis pertama yang berbunyi “Ada hubungan yang signifikan antara panjang tungkai dengan kemampuan lompat jauh siswa kelas IV dan V SD Negeri 1 Panunggalan Pengadegan Purbalingga tahun pelajaran 2012/2013” dapat diterima.
2. Pada pengujian hipotesis kedua, dapat diketahui $r_{hitung} = -0.633$ dan $r_{tabel} = 0.344$ dan nilai $p > 0.05$ pada taraf signifikansi 5 % (perlu diingat harga (-) tidak diperhitungkan karena harganya mutlak) jadi harga r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel} ($-0.633 > 0.344$) Karena harga r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel} atau $p > 0.05$ pada taraf signifikansi 5 %, maka dapat diambil kesimpulan untuk pengajuan hipotesis kedua yang berbunyi ““Ada hubungan yang signifikan antara kecepatan lari awalan dengan kemampuan lompat jauh siswa kelas IV dan V SD Negeri 1 Panunggalan Pengadegan Purbalingga tahun pelajaran 2012/2013” dapat diterima.

3. Pada pengujian hipotesis ketiga, dapat diketahui $r_{hitung} = 0.809$ dan $r_{tabel} = 0.433$ dan nilai $p > 0.05$ pada taraf signifikansi 5 % jadi harga r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel} ($0.809 > 0.433$). Karena harga r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel} atau $p > 0.05$ pada taraf signifikansi 5 %, maka dapat diambil kesimpulan untuk pengajuan hipotesis ketiga yang berbunyi “Ada hubungan yang signifikan antara panjang tungkai dan kecepatan lari dengan kemampuan lompat jauh siswa putra kelas IV dan V SD Negeri 1 Panunggalan Pengadegan Purbalingga tahun pelajaran 2012/2013” dapat diterima.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dari ketiga hipotesis yang diajukan dapat diterima dengan keseluruhan hasil menunjukkan hubungan yang signifikan antara variabel yang satu dengan variabel yang lain.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Dengan diketahuinya hubungan yang signifikan antara panjang tungkai dan kecepatan lari awalan dengan kemampuan lompat jauh siswa putra kelas IV dan V SD Negeri 1 Panunggalan Pengadegan Purbalingga tahun pelajaran 2012/2013, maka dapat digunakan sebagai acuan bahwa untuk memiliki kemampuan lompat jauh yang baik perlu dilakukan tindakan-tindakan yang dapat membantu siswa untuk memiliki kemampuan lompat jauh yang lebih baik. Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan melihat panjang tungkai dan kecepatan lari awalannya. Setelah itu guru dapat memberi contoh yang baik terhadap lompat jauhnya.

C. Keterbatasan Penelitian

Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara panjang tungkai dan kecepatan lari awalan dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa putra kelas IV dan V SD Negeri 1 Panunggalan Pengadegan Purbalingga tahun pelajaran 2012/2013.

Meskipun penelitian ini telah dilakukan dengan semaksimal mungkin, namun tidak lepas dari keterbatasan dan kelemahan. Keterbatasan atau kelemahan-kelemahan tersebut antara lain:

1. Pada saat pengambilan data tampak beberapa siswa tidak sungguh sungguh dalam melakukan tes, meskipun telah diberikan motivasi baik dari peneliti maupun dari guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan namun masih saja terdapat beberapa siswa yang tidak memaksimalkan tenaga.
2. Peneliti tidak dapat melakukan kontrol terhadap kondisi seluruh subjek ketika melakukan tes sehingga kondisi, usia dan postur tubuh semua subjek dianggap sama
3. Tidak adanya pemantauan lebih lanjut setelah penelitian, sehingga efek yang di timbulkan hanya bersifat sementara.

D. Saran-saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian ini, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi Guru
 - a. Perlu adanya pemberian dalam proses pembelajaran sehingga

siswa dalam mengikuti proses pembelajaran akan lebih tertarik dan senang dalam belajar keterampilan dasar lompat jauh. Sehingga diharapkan siswa mempunyai kemampuan dasar lompat jauh dengan baik.

- b. Diharapkan dapat meningkatkan loyalitas sebagai guru dalam upaya meningkatkan kemampuan lompat jauh anak didiknya.

2. Bagi Siswa

Diharapkan siswa dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh dengan mengikuti materi pembelajaran dengan sungguh- sungguh. Meningkatkan motivasi dan juga memahami tentang lompat jauh itu sendiri.

3. Bagi Sekolah

- a. Diharapkan bagi pihak sekolah untuk memperbaiki sarana dan prasarana agar menjadi layak untuk materi pembelajaran.
- b. Diharapkan lebih dapat mengoptimalkan jam pelajaran olahraga agar jam pelajaran yang relatif singkat tersebut dapat memberikan manfaat dan tujuannya dapat tercapai.

DAFTAR PUSTAKA

- Aip Syarifuddin dan Muhadi (1992). *Olahraga Pilihan Atletik*. Jakarta: Dirjen Dikti.
- Aip Syarifuddin. (1992). *Pendidikan Or Dan Kesehatan*, Jakarta: DepartemenPendidikanandKebudayaan.
- Amari. (1996) *Tes Pengukuran dalam bidang Olahraga*. Jilid 2. Jakarta: CV Toko Mawar
- Depdikbud. (1999). *Materi Pelatihan Guru Pendidikan Jasmani Dan KesehatanSD/ PelatihKlubOlahragaUsiaDini*. Jakarta :Depdikbud.
- _____. (2000). *Dasar-DasarPenjas*. Jakarta :Depdikbud.
- Eddy Purnomo. (2007). *Pedoman Mengajar Dasar Gerak Atletik*. UNY Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Engkos Kosasih. (1985). *Olahraga Tehnik dan Program Latihan*. Jakarta: CV Akademi Presindo.
- Engkos Kosasih. (2011). *Lompat Jauh*. Available online at : <http://engkoskosasih.wordpress.com/2010/07/11/lamp>. Di akses Tanggal 20 April 2011
- Gunter Bernhard. (1993). *Atletik*. Dahara Prize Terpilih & Berharga
- Husaini Usman, Purnomo Setiadi Akbar. (2008). *Pengantar Statistika*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Ismaryati. (2006). *Tes Pengukuran Olahraga*. Surakarta : UPT Penerbitan dan Percetakan UNS
- Manesa. (2011). *Lompat Jauh*. Available online at : <http://manesa08penjas.blogspot.com/2011/02/lompat-jauh.html>. Diakses Tanggal 22 Maret 2011
- M. Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta
- Mark Gutrhrie. (1997). *Sukes Melatih Atletik*. Pustaka Insan Madani
- Nana Syaodik Sukmadinata. (2008) *Metode penelitian pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

- Sugiono. (2003). *Statistik untuk Penelitian*. Bandung: CV. Alfabeta
- Supandi. (2007) *Hubungan antara panjang tungkai, power tungkai dengan prestasi lompat tinggi gaya straddle pada siswa putra kelas V dan VI SD Negeri Karang Talun Lor*. Skripsi : Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sutrisno Hadi. (1987). *Analisis Regresi*. Yogyakarta: Yayasan Penerbitan Fakultas Psikologi UGM .
- Sutrisno Hadi. (2004). *Statistik Jilid 2*. Yogyakarta : Andi Offset
- Yohanes Jauwari (2008). *Hubungan antara panjang tungkai dengan prestasi lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SD Negeri Grogol Kabupaten Bantul*. Skripsi : Universitas Negeri Yogyakarta.
- Yusuf Adisasmita (1992). *Olahraga Pilihan Atletik*. Jakarta: Dirjen Dikti