

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa:

1. Ada pengaruh yang signifikan latihan Squat Jump terhadap kemampuan tiger sprong, Setelah dilakukan perhitungan data dari hasil kemampuan *tiger sprong* siswa diperoleh hasil jumlah selisih sebesar 298 poin, rata-rata peningkatan masing-masing individu sebesar 29,8 poin, nilai standar deviasi 4,049 dan nilai varians 16,4. Berdasarkan data tersebut diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 23,698 dan nilai t_{tabel} sebesar 2,228. Jika $-t_{tabel} \leq t_{hitung} \leq +t_{tabel}$ maka H_0 diterima, H_a ditolak. Karena $t_{hitung} = 23,698 > t_{tabel} = 2,228$ artinya ada pengaruh yang signifikan dari latihan *squat jump* terhadap kemampuan *tiger sprong* pada siswa putra SMP Negeri 3 Pesisir Utara.
2. Ada peningkatan yang signifikan latihan Squat Jump terhadap kemampuan tiger sprong, Setelah dilakukan perhitungan data dari hasil kemampuan *tiger sprong* siswa diperoleh hasil jumlah selisih sebesar 298 poin, rata-rata peningkatan masing-masing individu sebesar 29,8 poin,

nilai standar deviasi 4,049 dan nilai varians 16,4. Berdasarkan data tersebut diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 23,698 dan nilai t_{tabel} sebesar 2,228.

Jika $-t_{tabel} \leq t_{hitung} \leq +t_{tabel}$ maka H_0 diterima, H_a ditolak. Karena $t_{hitung} = 23,698 > t_{tabel} = 2,228$ artinya ada pengaruh yang signifikan dari latihan *squat jump* terhadap kemampuan *tiger sprong* pada siswa putra SMP Negeri 3 Pesisir Utara.

3. Ada perbedaan pengaruh antara kelompok latihan *squat jump* (eksperimen) dan kelompok kontrol terhadap kemampuan *tiger sprong* pada siswa putra kelas VII SMP Negeri 3 Pesisir Utara tahun ajaran 2013-2014, dari data tersebut diperoleh nilai $t_{hitung} = 1,500$ dan nilai $t_{tabel} = 2,228$. Jika $-t_{tabel} \leq t_{hitung} \leq +t_{tabel}$ maka H_0 diterima, H_a ditolak, karena $t_{hitung} = 1,500 > t_{tabel} = 2,228$ artinya tidak ada pengaruh yang signifikan dari kelompok kontrol terhadap kemampuan *tiger sprong*.
4. Ada perbedaan peningkatan antara kelompok latihan *squat jump* (eksperimen) dan kelompok kontrol terhadap kemampuan *tiger sprong* pada siswa putra kelas VII SMP Negeri 3 Pesisir Utara tahun ajaran 2013-2014, dengan nilai rata-rata 43,2 dan mengalami peningkatan pada tes akhir dengan nilai rata-rata 73, sedangkan data tes awal kelompok kontrol dengan nilai rata-rata 43 dan mengalami peningkatan pada tes akhir dengan nilai rata-rata 43,4.

B. Saran

Penulis menyarankan untuk dijadikan bahan masukan bagi :

1. Peneliti lainnya, khususnya bagi mahasiswa Pendidikan Jasmani dan Kesehatan FKIP Unila dapat terus menerus memperbaiki penelitian dalam melakukan penelitian selanjutnya, dengan beberapa penyempurnaan misalnya: a) jumlah sampel penelitian yang lebih besar; b) waktu penelitian yang lebih lama; c) menambah variabel bebas sebagai pembanding.
2. Guru dapat menggunakan latihan *squat jump* terhadap kemampuan *tiger sprong*.
3. Bagi siswa agar dapat meningkatkan latihan *squat jump* terhadap kemampuan *tiger sprong* dalam latihan ini dapat dilakukan dengan menggunakan rintangan berupa peti lompat atau teman yang membungkuk.
4. Variabel penelitian lebih banyak lagi, ditambah *pus-up* untuk kekuatan lengan, kegunaannya adalah pada saat mendarat *tiger sprong*.