

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan Umum

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka dapat disimpulkan yaitu, terdapat pengaruh yang signifikan dengan hasil  $t_{hitung} 9,315 > t_{tabel} 2,036$  antara latihan Plyometrik terhadap kemampuan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII di Sekolah Menengah Pertama Kemala Bhayangkari 1 Sungai Raya Kubu Raya

Agar dapat dilakukan penelitian dengan terarah maka masalah-masalah umum tersebut dijabarkan menjadi sub-sub masalah sebagai berikut:

1. Nilai rata-rata tes awal adalah **1,76** meter kemudian ditransfer dengan tabel konversi kepada nilai huruf yaitu mendapat nilai C (Cukup)
2. Nilai rata-rata tes akhir adalah **2,44 meter** kemudian ditransfer dengan tabel konversi kepada nilai huruf yaitu mendapat nilai B (baik)
3. Terdapat pengaruh yang signifikan, antara latihan Plyometrik terhadap kemampuan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII di Sekolah Menengah Pertama Kemala Bhayangkari 1 Sungai Raya Kubu Raya, dengan Derajat Kebebasan  $(db) = N - 1 = 37$  pada taraf signifikansi 5% adalah 2,036. Berdasarkan  $t_{hitung}$  yang diperoleh yaitu 9,315 lebih besar dari pada  $t_{tabel}$  yaitu sebesar 2,036 maka hasil yang diperoleh adalah signifikan yang berarti pula telah terbukti adanya pengaruh antara latihan Plyometrik terhadap kemampuan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII di Sekolah Menengah Pertama Kemala Bhayangkari 1

Sungai Raya Kubu Raya.

## **B. Saran**

Hendaknya selain penelitian ini, perlu adanya penelitian-penelitian lain mengenai pendidikan jasmani di sekolah dengan tujuan yaitu untuk kepentingan dan tujuan pendidikan, sehingga pendidikan jasmani bisa lebih berkembang dan bisa mengubah cara pandang setiap orang yang selama ini mengesampingkan bidangnya pendidikan jasmani.

Pihak sekolah diharapkan menyediakan dana khusus untuk anggaran fasilitas dan sarana prasarana dalam bidang pendidikan jasmani, sehingga akan bertambah dan memadai, agar siswa lebih punya keinginan untuk beraktivitas jasmani sehingga dapat membantu untuk menjadikan siswa lebih kuat dan sehat.

