

## BAB V

### SIMPULAN DAN REKOMENDASI

#### A. SIMPULAN

Dalam proses pengumpulan data dilakukan *pretest* dan *posttest vertical jump* pada kelas eksperimen dan kelas kontrol. Sebelum dilakukan tes akhir ada proses pemberian perlakuan (*treatment*) berupa latihan *skipping* secara terprogram, hal ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana latihan *skipping* secara terprogram ini dapat berpengaruh terhadap hasil tes *vertical jump* siswa. Penelitian ini telah dilakukan sebaik-baiknya, tetapi masih memiliki keterbatasan dan kekurangan seperti halnya tidak menutup kemungkinan siswa kurang bersungguh-sungguh dalam melakukan tes, sehingga terdapat kemungkinan data yang dihasilkan kurang maksimal. Penelitian ini juga mengontrol apakah siswa telah mengerti dan memahami cara pelaksanaan tes yang telah dilakukan, meskipun sebelumnya telah diterangkan sebelum pelaksanaan dan diperagakan terlebih dahulu.

Berdasarkan hasil analisis data dan uji hipotesis yang dilakukan pada penelitian ini, diperoleh dengan nilai signifikansi  $0.002 < 0.05$  dinyatakan bahwa  $H_1$  diterima yaitu dengan menggunakan latihan *skipping* berpengaruh terhadap tes *vertical jump* siswa. Dengan demikian peneliti dapat menyimpulkan bahwa dengan adanya latihan *skipping* secara terprogram berpengaruh terhadap hasil tes *vertical jump* siswa. Selain itu diperoleh rata-rata hasil sebesar 3.12 untuk kelas eksperimen, sedangkan untuk kelas kontrol hasil tes akhirnya memiliki rata-rata 2.58, sehingga diperoleh selisih nilai rata-rata sebesar 0.54. Hal ini menunjukkan bahwa hasil tes *vertical jump* siswa kelas eksperimen yang diberikan perlakuan (*treatment*) berupa latihan *skipping* lebih besar dibandingkan kelas kontrol yang tidak diberikan perlakuan (*treatment*).

#### B. REKOMENDASI

1. Guru diharapkan dapat menerapkan latihan-latihan sederhana yang dapat mengembangkan aktivitas gerak jasmani bagi siswa dalam proses

pembelajaran seperti halnya latihan *skipping* dan dapat menerapkan pembelajaran yang inovatif agar siswa dapat berkembang dengan kemampuan yang dimilikinya. Hal ini dikarenakan pembelajaran yang menarik dapat mempengaruhi kemampuan yang dimiliki siswa dalam mengembangkan potensinya.

2. Peneliti berharap adanya penelitian lanjutan mengenai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) dan panduan tersebut dapat digunakan di jenjang sekolah tingkat dasar dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK).