

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### A. Simpulan

Berdasarkan pengolahan data pada bab IV, maka peneliti dapat menyimpulkan sebagai berikut:

1. Ada pengaruh kemampuan Pengaruh pembelajaran lompat jauh gaya jongkok media kardus dari uji rata-rata kemampuan lompat jauh gaya jongkok sebelum dan setelah diberi pembelajaran menggunakan media kardus diperoleh  $t_{hitung}$  sebesar 9,42. Sedangkan  $t_{tabel}$  pada taraf signifikan 0,05 dengan dk 17 adalah 2,12 adapun kriteria kemudian adalah  $H_0$  di tolak dan  $H_a$  di terima apabila  $t_{hitung} > t_{tabel}$  karena  $9,42 > 2,12$  maka  $H_0$  di tolak dan  $H_a$  di terima
2. Pengaruh pembelajaran lompat jauh gaya jongkok media ban bekas Uji beda rata-rata kemampuan lompat jauh gaya jongkok sebelum dan setelah diberi latihan menggunakan ban bekas diperoleh  $t_{hitung}$  sebesar 13,22. Sedangkan nilai  $t_{tabel}$  pada taraf signifikansi 0,05 dengan dk 17 adalah 2,12. Adapun kriteria pengujian adalah  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima apabila  $t_{hitung} > t_{tabel}$ . Karena  $13,22 > 2,12$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.
3. Pembelajaran yang menggunakan media kardus menggunakan media ban bekas memberikan pengaruh yang sama besar terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa kelas XI IPA<sup>2</sup> SMAN 1 Gapura.

#### B. Saran

Berdasarkan simpulan di atas, maka selanjutnya peneliti mengungkapkan beberapa saran. Adapun saran-saran tersebut adalah:

1. Sesuai dengan hasil penelitian, latihan yang menggunakan media kardus menggunakan media ban bekas dapat digunakan sebagai salah satu cara untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh khususnya pada siswa kelas XI IPA<sup>2</sup> SMAN 1 Gapura .
2. Penelitian ini masih perlu dikembangkan lagi, dengan menggunakan sampel yang lebih banyak sehingga hasil yang diperoleh akan lebih signifikan.

