

3.17. Uji Hipotesis

Untuk menguji signifikansi kriteria pengujian hipotesis penelitian ini digunakan rumus berikut.

$$t = \frac{(\bar{x}_1 - \bar{x}_2)}{s_p \sqrt{\left(\frac{1}{n_1}\right) + \left(\frac{1}{n_2}\right)}} \quad (\text{Sudjana, 2005: 98})$$

Dimana

$$s_p = \sqrt{\frac{(n_1 - 1)s_1^2 + (n_2 - 1)s_2^2}{n_1 + n_2 - 2}} \quad (\text{Sudjana, 2005:98})$$

\bar{x}_1 = Rata-rata tes setelah diberikan latihan *barrier hops*

\bar{x}_2 = Rata-rata tes sebelum diberikan latihan *barrier hops*

s_p = simpangan baku gabungan

s_1 = simpangan baku tes akhir

s_2 = simpangan baku tes akhir

n_1 = sampel setelah diberikan latihan *Barrier Hops*

n_2 = sampel sebelum diberikan latihan *Barrier Hops*

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1. Hasil

Hasil penelitian yang berdasarkan hasil perhitungan Uji t beda kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diperoleh $t_{hitung} = 20 > t_{0,95 (38)} = 2,484$, dengan demikian terima H_a yang menyatakan ada pengaruh latihan *Barrier Hops* terhadap peningkatan hasil lompat jauh gaya jongkok pada ekstrakurikuler putra Sekolah Menengah Pertama Negeri 42 Palembang. Dengan demikian latihan *barrier hops* berpengaruh terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok, untuk hasil lebih baik, sebaiknya atlet dilatih lebih dari 4 minggu atau dilakukan penambahan beban latihan pada atlet sehingga mendapatkan pengaruh yang lebih baik dan maksimal.

4.2. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *barrier hop* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok siswa di Sekolah Menengah Pertama Negeri 42 Palembang. Latihan yang dipakai untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok, Penelitian ini dilakukan pada siswa putra kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 42 Palembang. Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan, maka peneliti dapat menyimpulkan terdapat pengaruh latihan *Barrier Hops* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok. Latihan yang dilakukan merupakan suatu perubahan, perubahan yang terjadi itu karena adanya perlakuan yang diberikan kepada kelompok eksperimen. Perubahan itu adalah adanya pengaruh latihan *barrier hops* sehingga merubah kekuatan kaki yaitu tepatnya otot kaki bagian dalam sehingga dapat melakukan lompat jauh dengan benar. hasil penelitian ini sejalan dengan teori dan pendapat sebagai berikut:

5. SIMPULAN

Berdasarkan rumusan masalah dari hasil penelitian yang telah diperoleh, dapat diambil kesimpulan adalah sebagai berikut :

- 1) Berdasarkan hasil penelitian terdapat perbandingan nilai latihan *Barrier Hops* terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok, dari semua data maka diperoleh rata-rata hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelompok eksperimen lebih tinggi atau lebih baik dibandingkan dengan kelompok kontrol. Pada hasil *pree-test* rata-rata kelompok eksperimen 1,68m sedangkan kelompok kontrol 1,67m hasil *post test* kelompok eksperimen dengan rata-rata 2,41m sedangkan kelompok kontrol dengan rata-rata 1,56m jadi hasil kemampuan lompat jauh