

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka hasil penelitian yang dilakukan selama dua bulan dapat disimpulkan bahwa :

- 5.1.1 Terdapat pengaruh latihan *plyometric* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok siswa putra kelas X SMK Negeri 2 Kota Gorontalo.
- 5.1.2 Latihan *plyometric* memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan lompat jauh gaya jongkok dalam cabang olahraga atletik.
- 5.1.3 Latihan *plyometric* adalah suatu latihan yang memiliki ciri khusus, yaitu kontraksi otot yang sangat kuat yang merupakan respon dari pembebanan dinamik atau regangan yang cepat dari otot-otot yang terlibat.

#### **5.2 Saran**

Sehubungan dengan kesimpulan dalam penelitian ini, maka penulis dapat mengemukakan beberapa saran sebagai berikut :

- a. Dalam upaya untuk memacu kemampuan siswa dalam lompat jauh, maka sangat tepat jika digunakan bentuk latihan *plyometric*. Karena itu kepada guru penjasorkes dan pelatih cabang olahraga atletik diharapkan agar dapat menerapkan bentuk latihan *plyometric* dalam pembelajaran maupun pada kegiatan latihan diluar jam sekolah.
- b. Pengembangan minat dan bakat yang dimiliki oleh siswa terutama dalam cabang olahraga atletik pada dasarnya tidak semata-mata tergantung pada pembinaan guru dan pelatih, tetapi juga sangat ditentukan oleh dukungan dan motivasi dari orang tua. Karena itu kepada orang tua diharapkan dapat memberikan motivasi kepada setiap anak untuk

melakukan aktifitas latihan diluar jam sekolah. Motivasi dimaksud berupa dukungan moril maupun penyediaan fasilitas untuk menunjang kegiatan latihan.

- c. Kepada siswa yang memiliki minat dan bakat dalam cabang olahraga atletik diharapkan agar dapat melakukan latihan secara intensif diluar jadwal yang telah ditetapkan dengan mengaplikasikan teori-teori latihan yang diperoleh melalui proses belajar mengajar.