

## **BAB V PENUTUP**

### **5.1. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa untuk meningkatkan lompatan seperti latihan chek mark (latihan ketepatan ) dapat berpengaruh terhadap hasil lompatan yang dicapai dengan demikian hipotesis pengujian yang berbunyi “ Terdapat pengaruh latihan ketepatan terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada cabang olahraga atletik “, dapat diterima.

Hal ini terbukti dengan hasil analisis data dimana hasil pengujian yang telah dilakukan diperoleh harga  $t_{hitung}$  sebesar 7.15. sedangkan dari daftar distribusi tadi diperoleh  $t_{daftar}$  3.84 ternyata harga  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{daftar}$  atau harga  $t_{hitung}$  telah berada diluar daerah penerimaan  $H_0$  sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan dapat menerima  $H_1$ .

### **5.2. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian ini disarankan :

1. Agar dalam pembinaan dan peningkatan lompatan dalam cabang olahraga atletik lompat jauh , harus memerlukan faktor-faktor kondisi fisik yang mempengaruhi kemampuan lompatan.
2. Bagi para atlet dan penggemar cabang olahraga atletik khususnya lompat jauh hendaknya selalu latihan ketepatan dalam ketepatan (awalan).
3. Dalam rangka meningkatkan mutu pendidikan jasmani khususnya cabang olahraga atletik lompat jauh. Maka perlu adanya penelitian lanjutan sehingga usaha-usaha untuk meningkatkan prestasi pada cabang olahraga ini dapat dicapai secara optimal dan memperoleh gagasan baru yang relevan dengan perkembangan zaman.