

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh $t_{\text{observasi}} = 5.29$. Dari tabel nilai t atau t_{tabel} pada alfa $\alpha = 0.05$: dk = $n-1$ ($20-1=19$) diperoleh harga $t_{\text{tabel}} = 1.729$. Dengan demikian $t_{\text{observasi}}$ lebih besar dari pada t_{tabel} , kriteria menyatakan bahwa tolak H_0 jika $(t_0) > (tt)$, oleh karena itu hipotesis alternative (H_a) dapat diterima atau terdapat pengaruh latihan Pliometrik terhadap jauhnya lompatan dalam cabang olahraga lompat jauh. Setelah dianalisis menunjukkan harga $t = 5.29$ Dan t_{tabel} sebesar 1.729 dengan demikian harga t hitung lebih besar dari pada harga t_{tabel} atau harga t hitung telah berada di luar daerah penerimaan H_0 .

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti dapat mengemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Dalam rangka meningkatkan prestasi pada olahraga lompat jauh terutama menggunakan gaya jongkok, maka sangat diharapkan peran serta dan partisipasi dari berbagai pihak seperti pemerintah untuk dapat memberikan dukungan fasilitas berupa sarana dan prasarana yang diperlukan dalam kegiatan latihan
2. Peran orang tua sangat dibutuhkan terutama untuk memberikan motivasi dan pengawasan terhadap kegiatan yang dilakukan oleh anak di luar jam sekolah
3. Untuk memaksimalkan kemampuan anak atau siswa maka perlu latihan yang berkesinambungan dan teratur.