

## **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 kecepatan terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VIII SMP Negeri 5 Kota Gorontalo.

5.1.2 Latihan kecepatan memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan lompat jauh gaya jongkok dalam cabang olahraga atletik.

5.1.3 Latihan kecepatan 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 kecepatan. Karena itu kepada guru penjasorkes dan pelatih cabang olahraga atletik diharapkan agar dapat menerapkan bentuk latihan kecepatan 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.