

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan hasil latihan yang diterapkan latihan plyometrik dengan yang tanpa menerapkan latihan plyometrik. Perbedaan ini terbukti dengan melihat hasil latihan kelompok siswa yang diterapkan plyometrik lebih tinggi dibandingkan dengan hasil kelompok siswa yang tanpa menerapkan latihan plyometrik.

5.2 Saran

Berdasarkan simpulan diatas, maka dapat diajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Kepada guru, sebaiknya menggunakan latihan plyometrik dalam proses pembelajaran olahraga khususnya bahasan lompat jauh gaya menggantung, karena berdasarkan penelitian ini terbukti bahwa latihan plyometrik memberikan hasil yang lebih baik dari pada tanpa latihan plyometrik.
2. Kepada pihak sekolah, agar dapat memediasi atau memfasilitasi sehingga penerapan latihan plyometrik pada materi lompat jauh gaya menggantung dapat terlaksana dengan baik.
3. kepada peniti lain, perlu adanya penelitian selanjutnya mengenai latihan plyometrik untuk materi-materi yang lain, khususnya materi

yang memiliki karakteristik yang sama dengan materi lompat jauh
gaya menggantung