

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

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

5.1.2. Latihan *Box Jump* terhadap peningkatan Lompat Jauh gaya gantung SMP Negeri 3 Lemito pada siswa kelas VIII Putra.

5.1.3. Latihan *Box Jump* memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan Lompat Jauh Gaya Gantung.

#### **5.2 Saran**

Sehubungan dengan hasil penelitian yang dikemukakan di atas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yang kiranya dapat dijadikan pedoman bagi para pelatih dan mahasiswa, serta siswa yang ada diluar maupun didalam pendidikan sebagai berikut :

5.2.1. Dalam rangka memacu seorang siswa maupun atlit guna meningkatkan kemampuan keterampilanya khususnya dalam Keemampuan lompat jauh gaya gantung dalam cabang oalahraga lompat jauh, maka sangat efektif diterapkanya latihan *Box Jump*.

5.2.2. Dalam merencanakan program latihan, hendaklah dikaji dengan benar bentuk bentuk latihan yang akan digunakan, sebab prinsip latihan berbeda halnya dengan melatih komponen fisik latihan lainnya.

5.2.3. Perlu mengetahui tentang sistem-sistem energi yang dibutuhkan dalam latihan khususnya latihan kemampuan lompat jauh gaya gantung, sebab tanpa pengetahuan tentang ini gerakan tidak mungkin akan tercapai dengan maksimal.

5.2.4. Perlu diadakan penelitian yang lebih lanjut sejalan dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi terlebih khusus dalam dunia olahraga.