

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Setelah hasil analisis data pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang berbunyi “Terdapat Pengaruh *latihan Single leg speed hop* Terhadap Kemampuan Lari gawang Dalam Cabang Olahraga Atletik Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 3 kwandang” Dapat diterima .

Bentuk latihan *Single leg speed hop* dapat memberikan kontribusi kemampuan lari gawang. Hal ini dipengaruhi oleh hasil yang dilakukan setelah eksperimen, dalam hal ini dapat dikatakan bahwa *Latihan Single leg speed hop* dapat memberikan pengaruh yang baik terhadap kemampuan lari gawang dalam cabang olahraga atletik.

#### 5.2 Saran

Dengan hasil pembahasan dan simpulan diatas maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut :

1. Untuk meningkatkan kemampuan lari gawang, sangat tepat digunakan Pelatihan *Single leg speed hop* diharapkan kepada guru penjaskes maupun pelatih agar dapat menerapkan bentuk Pelatihan *Single leg speed hop* baik dalam pembelajaran maupun pada kegiatan latihan diluar jam sekolah.
2. Bentuk Pelatihan *Single leg speed hop* diharapkan dapat dilakukan oleh siswa secara berkelanjutan walaupun tidak dalam pengawasan guru atau pelatih maupun orang tua siswa diluar jam sekolah. Karena bentuk latihan

ini disamping memberikan dampak positif terhadap kemampuan lari gawangserta kemampuan dasar yang harus dimiliki oleh seseorang atlet yang berprestasi dalam cabang olahraga atletik nomor lari gawang.