

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 :

- Terdapat pengaruh latihan *single leg hops* terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMP Negeri I Bulango Ulu.
- Latihan *single leg hops* dapat dijadikan salah satu bentuk latihan lompat jauh untuk meningkatkan kemampuan atlet pemula

5.2 Saran

Sehubungan dengan kesimpulan dalam penelitian ini, maka penulis dapat mengemukakan beberapa saran sebagai berikut :

- a. seorang pelatih ataupun guru olahraga yang hendak melatih anak didiknya sebaiknya dapat memilih bentuk latihan yang tepat dan benar serta dapat disesuaikan dengan kondisi atlet, agar setiap latihannya dapat diterima dengan baik.
- b. salah satu faktor yang juga turut mempengaruhi keberhasilan atlet adalah faktor motivasi, sehingga dalam pelaksanaan latihan sebaiknya tidak melupakan untuk terus memberikan motivasi kepada mereka.
- c. Dukungan keluarga secara penuh untuk pencapaian sebuah prestasi sangat mempengaruhi semangat berprestasi siswa.
- d. Hasil penelitian dapat dijadikan referensi untuk bahan acuan latihan sekaligus penyusunan karya tulis ilmiah berikutnya. Sehingga apabila terdapat kekeliruan kerja dapat diberikan masukan untuk kesempurnaan karya tersebut.