

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah diuraikan pada BAB sebelumnya, maka hasil penelitian yang dilakukan selama 6 minggu dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat pengaruh latihan *Plyometric Alternate Leg bound* terhadap kemampuan lompat jauh gaya menggantung pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 4 Gorontalo.

5.2 Saran

Sehubungan dengan hasil penelitian yang dikemukakan diatas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yang kiranya dapat dijadikan pedoman bagi para peneliti dan mahasiswa yang ada di Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga sebagai berikut:

1. Dalam rangka memacu atlet lompat jauh guna meningkatkan keterampilannya khususnya terhadap kemampuan lompatan, maka sangat efektif diterapkannya latihan *plyometric Alternate Leg Bound*
2. Dalam merencanakan program latihan, hendaknya dikaji dengan benar bentuk-bentuk latihan yang akan digunakan, sebab dalam latihan power otot tungkai hampir sama halnya dengan latihan kekuatan.
3. Perlu diadakan penelitian lebih lanjut sejalan dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi terlebih khusus dalam dunia olahraga.