

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan materi yang telah diuraikan pada BAB sebelumnya, maka hasil penelitian yang dilakukan selama 7 minggu dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat pengaruh latihan *single leg speed hop* terhadap kemampuan lompatan siswa putra kelas VIII Smp Negeri 3 Gorontalo.
2. *Single Leg Speed hop* berdampak pada peningkatan lompatan siswa putra kelas VIII Smp Negeri 3 Gorontalo.

5.2 Saran

Berhubung dengan hasil penelitian yang telah dikemukakan diatas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yang kiranya dapat dijadikan pedoman dan motivasi bagi para peneliti dan mahasiswa yang menimbah ilmu di Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga sebagai berikut:

1. Agar skripsi ini dapat digunakan dengan sebaik-baiknya untuk dijadikan pedoman dalam membina atlet-atlet lompat jauh agar kiranya dapat acuan untuk menerapkan latihan ini dalam melatih.
2. Untuk merencanakan program latihan, hendaknya dikaji dan distruktur dengan benar bentuk-bentuk latihan yang akan digunakan, sebab dalam latihan *single leg speed hop* sama halnya dengan latihan untuk meningkatkan kekuatan dan kecepatan.