

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 *split jump* terhadap Kemampuan Lompat jauh Pada Siswa Putra Kelas VII SMP Negeri 3 Gorontalo
2. Latihan *split jump* berpengaruh pada peningkatan kemampuan lompat jauh Pada Siswa Putra Kelas VII SMP Negeri 3 Gorontalo

5.2 Saran

Sesuai 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 memacu atlet lompat jauh guna meningkatkan keterampilannya khususnya terhadap kemampuan lompat jauh, maka sangat efektif diterapkannya Latihan *Split jump*.
2. Dalam merencanakan program latihan, hendaknya dikaji dengan benar bentuk-bentuk latihan yang akan digunakan, sebab dalam latihan keseimbangan hampir sama halnya dengan latihan kekuatan.
3. Perlu diadakan penelitian lebih lanjut sejalan dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi terlebih khusus dalam dunia olahraga.