

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Penelitian yang dilakukan disekolah SMP Negeri 1 Telaga yang dilaksanakan selama kurun waktu 2 bulan lamanya untuk meneliti pengaruh latihan *incremental vertical hop* dalam meningkatkan kemampuan lompat jauh siswa dapat terlaksana sebagaimana yang diharapkan dan diperoleh hasil penelitian yang telah diuraikan secara teoritis berdasarkan teori para ahli dan dibuktikan dengan praktek dilapangan. Dan setelah analisis yang dilakukan diperoleh $t_{hitung} = 36.09$. nilai t_{tabel} pada $\alpha = 0,05$; $dk = n-1$ ($20-1=19$) diperoleh harga sebesar 1,729. Dengan demikian t_{hitung} lebih besar dari t_{daftar} ($t_{hitung} = 36.09 > t_{daftar} = 1.729$). sehingga dapat disimpulkan bahwa pelatihan *incremental vertical hop* dapat memberikan pengaruh positif dalam meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMP Negeri 1 Telaga.

5.2 Saran

Dalam penelitian ini penulis dapat memberikan beberapa saran agar hasil penelitian lebih berkembang khususnya pada peningkatan prestasi lompat jauh. Saran tersebut antara lain:

- Kepada Guru : pengawasan dalam pelaksanaan latihan maupun proses belajar mengajar saat melakukan praktek sangat dibutuhkan agar dapat menghindarkan siswa maupun objek yang dilatih terhindar dari cedera yang tidak diinginkan. Selain itu, segera lakukan pembetulan/koreksi gerakan bila terjadi keliru agar tidak terbiasa dengan gerakan yang salah
- Kepada Siswa/atlit : meraih prestasi membutuhkan usaha yang besar dan pengorbanan yang tidak sedikit, jika rajin berlatih dan berusaha maka apa yang dicita-citakan akan terpenuhi.
- Pelatih : menyusun program latihan yang tersistematis dan terarah akan mempengaruhi hasil latihan, sehingga setiap pelatih harus

memperhatikannya dengan baik dan disesuaikan dengan kondisi dan situasi atlit.