

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan dari hasil penelitian yang dilakukan selama 2 bulan dapat disimpulkan bahwa dapat disimpulkan latihan Hurdle Hopping dapat meningkatkan lompat jauh siswa SMP Negeri 1 Bulango Ulu melalui uji statistik.

5.2 Saran

Melalui kesimpulan di atas, penulis memberikan saran untuk dapat di jadikan bahan pertimbangan selanjutnya. Saran ini antara lain:

- 5.2.1 Seorang pelatih harus memantau pelaksanaan latihan dengan baik, serta pemanasan yang cukup bagi atlit untuk mengurangi dampak cedera yang lebih besar.
- 5.2.2 Seorang pelatih yang baik harus mampu memuat program latihan dengan baik dan membosankan, artinya di butuhkan kreatifitas dan inovasi pelatih untuk membuat program latihan yang tepat guna meningkatkan kemampuan atlet it sendiri.