

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Setelah dilakukan observasi dan dianalisis melalui praktek serta dukungan kajian teoretis dari para ahli diperoleh hasil pengujian  $t_{hitung} = 39.50$ . 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  $t_{daftar}$  ( $t_{hitung} = 39.50 > t_{daftar} = 1.729$ ). Berdasarkan kriteria pengujian bahwa tolak  $H_0$  : jika  $t_{hitung} > t_{daftar}$  pada  $\alpha = 0,05$ ;  $n-1$ , oleh karena itu hipotesis alternative atau  $H_a$  dapat diterima, sehingga dapat dinyatakan terdapat Pengaruh Latihan Lompat Meraih Sasaran Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Gantung Siswa SMP Negeri 1 Telaga.

#### **5.2 Saran**

Melalui kesimpulan diatas, penulis memberikan saran untuk dapat dijadikan bahan pertimbangan selanjutnya. Saran ini antara lain :

- 5.1.1 Latihan yang diberikan memerlukan pengawasan penuh dari Guru maupun pelatih agar dapat memperbaiki kekeliruan gerak dalam proses pelaksanaan latihan
- 5.1.2 Terlebih dahulu melakukan pemanasan yang baik agar tidak terjadi cedera yang tidak diinginkan
- 5.1.3 Memilih bentuk latihan yang sesuai dan mengarah pada tujuan latihan khususnya spesifikasi gerakan yang akan ditingkatkan kemampuannya