

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data penelitian, maka dapat ditarik simpulan bahwa Latihan *Box Jump* mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 3 Gorontalo.”

#### **5.2 Saran**

Adapun saran yang dapat didiajukan dari simpulan diatas ialah sebagai berikut:

1. Kepada guru, atau pelatih olahraga disarankan menggunakan latihan *Box Jump*, karena berdasarkan hasil penelitian ini, Latihan *Box Jump* mempunyai pengaruh terhadap peningkatan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 3 Gorontalo.
2. Kepada pihak sekolah, agar lebih memerhatikan sarana dan prasarana olahraga, sehingga para siswa lebih terjamin penyaluran bakat dan minatnya didalam kecabangan olahraga.
3. Hasil dari sebuah latihan yang diterapkan tergantung dari sistematis dan berkesinambungannya latihan yang dilakukan dan selalu berprinsip pada beban latihan yang semakin lama semakin ditambah.