

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan dan analisis data yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis penulis yang berbunyi “terdapat pengaruh latihan *Double Leg Speed Hop* terhadap peningkatan lompat jauh gaya jongkok siswa SMP Negeri 3 Kota Gorontalo” dapat diterima.

Hal ini terbukti dengan menerapkan latihan *Double Leg Speed Hop* memberikan dampak yang positif dan baik terhadap peningkatan lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMP Negeri 3 Kota Gorontalo serta dapat dibuktikan dengan hipotesis statistik dimana latihan latihan *Double Leg Speed Hop* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan lompat jauh gaya jongkok.

Dalam pengujian data normalitas yang diperoleh bahwa data variabel hasil peningkatan lompat jauh gaya jongkok merupakan data yang berdistribusi normal. Serta dalam pengujian homogenitas data variabel hasil dari peningkatan lompat jauh gaya jongkok berasal dari data populasi yang homogen (sama).

5.2 Saran

Dengan memperhatikan hasil pembahasan dan simpulan di atas, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bahwa peningkatan lompat jauh gaya jongkok harus memperhatikan bentuk-bentuk latihan khususnya latihan *Double Leg Speed Hop*.

Diharapkan hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi para pecinta olahraga atletik khususnya nomor lompat untuk dapat menerapkan latihan *Double Leg Speed Hop* yang dapat menghasilkan peningkatan lompat.

2. Kepada orang tua siswa diharapkan agar dapat memberikan motivasi kepada anak-anak untuk mengembangkan latihan dalam cabang olahraga atletik khususnya melakukan lompat jauh di luar jam sekolah. Bentuk motivasi yang dimaksud adalah memberikan kesempatan kepada anak-anak untuk berlatih sekaligus menyediakan fasilitas yang dibutuhkan