

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah diuraikan pada pembahasan BAB sebelumnya, maka hasil penelitian yang dilakukan selama penelitian dapat disimpulkan bahwa :

Terdapat Pengaruh Latihan *Loncat Katak* Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Menggantung Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga.

Latihan *Loncat Katak* juga memberikan dampak yang signifikan terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Menggantung.

5.2 Saran

Sehubungan dengan hasil penelitian yang dikemukakan di atas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yang kiranya dapat dijadikan pedoman bagi para pelatih dan mahasiswa, serta siswa yang ada diluar maupun didalam pendidikan sebagai berikut :

1. Dalam rangka memacu seorang siswa maupun atlet guna meningkatkan kemampuan keterampilanya khususnya dalam Keemampuan lompat jauh gaya menggantung dalam cabang olahraga lompat jauh, maka sangat efektif diterapkanya latihan *Loncat Katak*.
2. Dalam merencanakan program latihan, hendaklah dikaji dengan benar bentuk bentuk latihan yang akan digunakan, sebab prinsip latihan berbeda halnya dengan melatih komponen fisik latihan lainnya.
3. Perlu mengetahui tentang sistem-sistem energi yang dibutuhkan dalam latihan khususnya latihan kemampuan lompat jauh gaya menggantung, sebab tanpa pengetahuan tentang ini gerakan tidak mungkin akan tercapai dengan maksimal.
4. Perlu diadakan penelitian yang lebih lanjut sejalan dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi terlebih khusus dalam dunia olahraga.

5. Pelatih/guru pendidikan jasmani diharapkan dapat menerapkan pelatihan *Loncat Katak* pada lompat jauh, terutama untuk peningkatan *power* otot tungkai dalam upaya meningkatkan hasil lompat jauh.
6. Pentingnya penggunaan latihan *Loncat Katak* terhadap hasil lompat jauh gaya menggantung diharapkan pengadaan fasilitas ini yang berkaitan dengan perkembangan atlet lompat jauh yang berada di sekolah.