

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Terdapat Pengaruh Latihan *Alternate Leg Box Bound* Terhadap Kemampuan Jauhnya Lompatan dalam cabang olahraga atletik Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 8 Kota Gorontalo.

Latihan *Alternate Leg Box Bound* juga memberikan dampak yang signifikan Terhadap Kemampuan Jauhnya Lompatan.

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti dapat mengemukakan saran sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui kemampuan siswa dalam melakukan lompat dalam cabang olahraga atletik maka sangat tepat digunakan latihan *alternate leg box bound*. Di harapkan guru penjaskes, maupun pelatih. dalam cabang olahraga atletik dapat menerapkan bentuk latihan *alternate leg box bound* yang baik dalam pembelajaran maupun dalam kegiatan latihan diluar sekolah.
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 di maksud adalah memberikan kesempatan kepada anak-anak untuk berlatih sekaligus menyediakan fasilitas yang dibutuhkan.
3. Bentuk latihan *alternate leg box bound* di harapkan dilakukan oleh siswa secara kontinyu tanpa bimbingan guru atau orang tua siswa di luar jam sekolah. Karena bentuk latihan ini di samping memberikan dampak positif kepada kondisi fisik siswa juga merupakan aktivitas pengembangan kemampuan dasar yang harus di miliki untuk menjadi seorang atlit yang berprestasi dalam cabang olahraga atletik.