

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 Lompat Rintangan Terhadap Lompat jauh Gaya Gantung Pada Siswa Putera Smp Negeri 1 Telaga” dapat diterima.

Hal ini terbukti dengan menerapkan latihan lompat rintangan memberikan dampak yang positif dan baik terhadap peningkatan lompat jauh siswa Smp Negeri 1 Telaga serta dapat dibuktikan dengan hipotesis statistik dimana latihan lompat rintangan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan lompat jauh.

Dalam pengujian data normalitas yang diperoleh bahwa data variabel hasil peningkatan lompat jauh merupakan data yang berdistribusi normal. Serta dalam pengujian homogenitas data variabel hasil dari peningkatan lompat jauh 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 kemampuan lompat jauh harus memperhatikan bentuk-bentuk latihan khususnya latihan lompat rintangan.
2. Diharapkan hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi para pecinta olahraga atletik khususnya nomor lompat untuk dapat menerapkan latihan lompat rintangan yang dapat menghasilkan peningkatan lompat jauh.