

BAB V

PENUTUP

5.1 Simpulan

Hasil pengujian di peroleh $t_{hitung} = 13.14$. Nilai t_{tabel} pada $\alpha = 0,05$; dk = n-1 (20-1 =19) di peroleh harga sebesar 1.73. Jadi, $t_{hitung} \geq t_{tabel}$ (13.14 > 1.73). Berdasarkan kriteria pengujian bahwa tolak H_0 : Jika $t_{hitung} \geq t_{tabel}$ pada $\alpha = 0,05$; n - 1, oleh karena itu hipotesis alternatif atau H_1 dapat di terima, sehingga dapat dinyatakan terdapat pengaruh latihan *lunges* terhadap kemampuan hasil lompat jingkat siswa putra kelas VIII SMP Negeri 10 Kota Gorontalo.

5.2 Saran

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

- a. Untuk lebih meningkatkan kemampuan dalam setiap individu haruslah menggunakan latihan yang efektif serta efisien.
- b. Kepada seluruh mahasiswa FIKK khususnya Prodi Kepelatihan Olahraga yang akan menghadapi ujian skripsi nanti, diharapkan agar dapat menjadikan skripsi ini sebagai referensi tambahan nanti.

