

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Setelah hasil analisis data pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang berbunyi “Terdapat Pengaruh *Pelatihan Alternate Leg Bound* Terhadap Kemampuan Lompat Jangkit Dalam Cabang Olahraga Atletik Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 10 Kota Gorontalo” Dapat diterima .

Bentuk latihan *Alternate Leg Bound* dapat memberikan kontribusi kemampuan lompat jangkit. Hal ini dipengaruhi oleh hasil yang dilakukan setelah eksperimen, dalam hal ini dapat dikatakan bahwa *Latihan Alternate Leg Bound* dapat memberikan pengaruh yang baik terhadap kemampuan lompat jangkit dalam cabang olahraga atletik.

Hasil pengujian di peroleh  $t_{hitung} = 25,33$ , nilai  $t_{tabel}$  pada  $\alpha = 0,01$ ; dk = n-1 (20-1 =19) di peroleh harga sebesar 2,539 . dengan demikian  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  ( $t_{hitung} = 25,33 > t_{tabel} = 2,539$  ). Berdasarkan kriteria pengujian bahwa tolak  $H_0$  : jika  $t_{hitung} > t_{tabel}$  pada  $\alpha = 0,01$ ; n-1 , oleh karena itu hipotesis alternatif atau  $H_a$  dapat diterima , sehingga dapat dinyatakan terdapat pengaruh pelatihan *Alternate Leg Bound* terhadap kemampuan melakukan lompat jangkit .

#### 5.2 Saran

Dengan hasil pembahasan dan simpulan diatas maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut :

1. Untuk meningkatkan kemampuan lompat jangkit, sangat tepat digunakan Pelatihan *Alternate Leg Bound* diharapkan kepada guru penjaskes maupun pelatih agar dapat menerapkan bentuk Pelatihan *Alternate Leg Bound* baik dalam pembelajaran maupun pada kegiatan latihan diluar jam sekolah.
2. Kepada orang tua siswa agar lebih memberikan motivasi pada anak- anak terutama bagi anak-anak yang mempunyai bakatnya dalam olahraga atletik nomor lompat yaitu lompat jangkit untuk mengembangkan Pelatihan *Alternate Leg Bound* guna meningkatkan kemampuan lompat jangkit.
3. Bentuk Pelatihan *Alternate Leg Bound* diharapkan dapat dilakukan oleh siswa kontinyu walaupun tidak dalam pengawasan guru atau pelatih maupun orang tua siswa diluar jam sekolah. Karena bentuk latihan ini disamping memberikan dampak positif terhadap kemampuan lompat jangkit serta kemampuan dasar yang harus dimiliki oleh seseorang atlet yang berprestasi dalam cabang olahraga atletik nomor lompat jangkit