

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian, maka dapat ditarik simpulan hasil pengujian data hasil tes awal dan tes akhir pada penelitian ini, menunjukkan harga t hitung sebesar 6.04 dan t tabel sebesar 2.101. Ternyata harga t hitung lebih besar dari tabel/daftar atau harga t hitung telah berada diluar daerah penerimaan H_0 , sehingga dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan tidak menerima H_0 . Jadi dapat disimpulkan “Latihan *Alternate Leg Box Bound* mempunyai pengaruh terhadap lompat jauh gaya jongkok dalam olahraga atletik pada siswa putra kelas VII SMP Negeri 1 Telaga”.

5.2 Saran

Adapun saran yang dapat diajukan dari simpulan diatas ialah sebagai berikut:

1. Kepada guru, atau pelatih olahraga disarankan menggunakan latihan *Alternate Leg Box Bound* khususnya pada olahraga atletik lompat jauh, karena berdasarkan hasil penelitian ini, latihan *Alternate Leg Box Bound* mempunyai pengaruh terhadap lompat jauh gaya jongkok dalam olahraga atletik pada siswa putra kelas VII SMP Negeri 1 Telaga.
2. Kepada pihak sekolah, agar lebih memerhatikan sarana dan prasarana olahraga, sehingga para siswa lebih terjamin penyaluran bakat dan minatnya didalam kecabangan olahraga.

3. Hasil dari sebuah latihan yang diterapkan tergantung dari sistematis dan berkesinambungannya latihan yang dilakukan dan selalu berprinsip pada beban latihan yang semakin lama semakin ditambah.