

BAB V

PENUTUP

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari analisis data maka dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh latihan *plyometrics* dan *sprint* terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas X SMK-SPP Negeri 3 Kerinci. Pada tes awal jumlah rata-rata 3,79 meter, dan setelah diberi perlakuan latihan *plyometrics* dan *sprint* rata-rata tes akhirnya meningkat menjadi 3,88 meter. Maka dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan latihan *plyometrics* dan *sprint* terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas X SMK-SPP Negeri 3 Kerinci. Kesimpulan didukung hasil uji-t yaitu $T_{hitung} = 7,726 > T_{tabel} = 1,770$ hal ini berarti hipotesis penelitian diterima pada tingkat 95%.

5.2. Saran

Sesuai dengan hasil penelitian dan kesimpulan yang didapat dalam penelitian ini, maka dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut :

1. Dalam rangka memperbaiki kemampuan lompat jauh gaya jongkok sebaiknya diberikan latihan yang terprogram.
2. Diharapkan untuk penelitian yang akan datang agar dapat menggunakan sampel yang lebih banyak dan waktu latihan yang lebih lama.
3. Untuk selanjutnya diharapkan untuk para peneliti agar dapat kiranya melihat faktor-faktor lain yang belum diperhatikan.
4. Bagi pelatih atau peneliti yang akan mengadakan latihan tentang metode latihan *plyometrics* dan *sprint* terhadap keterampilan melompat dalam lompat

jauh khususnya kemampuan lompat jauh gaya jongkok penulis menganjurkan untuk metode-metode baru sesuai tuntutan kondisi.

5. Bagi pembaca diharapkan dengan membaca skripsi ini bisa mengajari atau berbagi kepada orang yang belum mengetahui metode latihan untuk meningkatkan kemampuan melompat khususnya lompat jauh gaya jongkok dengan melakukan teknik yang benar .