

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Penelitian ini telah menghasilkan sebuah alat untuk latihan teknik dasar dalam olahraga Atletik nomor lompat jauh. Data hasil validasi dari penelitian Pengembangan Alat Bantu Latihan Gaya *Walking In The Air* Pada Atlet Lompat Jauh menunjukkan persentase yaitu 96% dari ahli materi dan 92% dari ahli media serta berdasarkan uji coba kelompok kecil didapatkan persentase sebesar 84%, dan uji coba kelompok besar sebesar 86%. Kesimpulan penilaian Pengembangan Alat Bantu Latihan Gaya *Walking In The Air* Pada Atlet Lompat Jauh” secara keseluruhan adalah “sangat baik” sebagai alat latihan teknik dalam olahraga atletik nomor lompat jauh.

5.2 Implikasi

Pada penelitian “Pengembangan Alat Bantu Latihan Gaya *Walking In The Air* Pada Atlet Lompat Jauh” ini mempunyai beberapa implikasi secara praktis diantaranya adalah sebagai berikut.

1. Alat bantu latihan ini dapat menjadi alat bantu latihan teknik dalam olahraga lompat jauh.
2. Alat bantu latihan ini tepat untuk digunakan sebagai alat yang dapat membantu pelatih dalam menjalankan proses latihan.
3. Alat bantu latihan ini tepat digunakan untuk latihan teknik secara mandiri maupun tim untuk atlet putra maupun putri.
4. Penelitian “Pengembangan Alat Bantu Latihan Gaya *Walking In The Air* Pada Atlet Lompat Jauh” dapat menjadi motivasi kepada atlet untuk meneliti alat-alat.

5.3 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah menyatakan bahwa Pengembangan Alat Bantu Latihan Gaya *Walking In The Air* Pada Atlet Lompat Jauh sudah layak dan tervalidasi oleh ahli media dan ahli materi pada bidang olahraga, maka terdapat beberapa saran sebagai berikut.

1. Mahasiswa Pendidikan Olahraga pada cabang olahraga atletik khususnya nomor lompat jauh diharapkan dapat mengembangkan penelitian pengembangan alat bantu latihan olahraga atletik lebih menarik dan efektif.
2. Atlet-atlet lompat jauh dapat memanfaatkan alat bantu latihan untuk berlatih mandiri maupun tim semaksimal mungkin.
3. Pelatih dapat memanfaatkan pengembangan alat bantu latihan yang dapat membantu dalam proses latihan.