

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan variasi latihan *hurdles jump* terhadap upaya peningkatan hasil lompat jauh gaya jongkok anggota klub sabak atletik dengan nilai t hitung sebesar $4,862 > 2,201$ (t -tabel) dan besar nilai signifikansi *probability* $0,000 < 0,05$. Berdasarkan perbedaan rerata diperoleh hasil bahwa latihan yang dilakukan mampu memberikan perubahan yang lebih baik 2,70% untuk hasil lompat jauh dibandingkan dengan sebelum diberikan variasi latihan *hurdles jump*.

5.2. Saran

1. Bagi atlet, untuk mengetahui apa yang menjadi pengaruh dari variasi latihan *hurdles jump* terhadap upaya peningkatan hasil lompat jauh.
2. Bagi pelatih, sebagai bahan masukan dari hasil penelitian nantinya tentang seberapa besar pengaruh dari variasi latihan *hurdles jump* terhadap upaya peningkatan hasil lompat jauh gaya jongkok sehingga pelatih dan atlet dapat menjadikan program latihan yang dapat mendorong semangat kepada setiap atlet.
3. Bagi peneliti, memperluas wawasan peneliti terkait apa saja yang menjadi pengaruh variasi latihan *hurdles jump* terhadap upaya peningkatan hasil lompat jauh gaya jongkok dan juga sebagai salah satu syarat menyelesaikan tugas akhir perkuliahan.