

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian, maka peneliti mengambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat kontribusi yang signifikan dari hasil latihan *single leg bound* terhadap hasil lompat jauh gaya menggantung siswi ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kisaran tahun 2016.
2. Terdapat kontribusi yang signifikan dari hasil latihan *acceleration sprint* terhadap hasil lompat jauh gaya menggantung siswi ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kisaran tahun 2016.
3. Terdapat kontribusi yang signifikan secara bersama-sama dari latihan *single leg bound* dan latihan *acceleration sprint* terhadap hasil lompat jauh gaya menggantung siswi ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kisaran tahun 2016.

B. Saran

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat antara lain:

1. Dalam upaya mengembangkan kemampuan siswi, kepada guru dan pelatih supaya memperhatikan bentuk-bentuk latihan yang sesuai untuk siswi.
2. Untuk meningkatkan prestasi siswi ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kisaran khususnya cabang lompat jauh putri.
3. Kepada para pembaca, disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan dalam pengembangan teknik-teknik dalam cabang olahraga atletik.