

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

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

1. Terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *Straight Bounding* terhadap hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Atlet Lompat Jauh Putra SMAN 2 Kisaran Tahun 2021.
2. Terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *Box Skip* terhadap hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Atlet Lompat Jauh Putra SMAN 2 Kisaran Tahun 2021.
3. Terdapat kontribusi yang signifikan antara latihan *Straight Bounding* dan *Box Skip* terhadap hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Atlet Lompat Jauh Putra SMAN 2 Kisaran Tahun 2021.

5.2 Saran

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat antara lain:

1. Bagi peneliti yang lain disarankan untuk meneliti dengan ruang lingkup yang lebih luas lagi mengenai hal-hal yang berkontribusi dan mempengaruhi hasil lompat jauh.
2. Dalam upaya meningkatkan kemampuan atlet, pelatih harus memperhatikan bentuk-bentuk latihan yang sesuai dengan tujuan akhir latihan.
3. Bagi para pelatih, untuk menguji kemampuan atlet gunakan alat tes yang sesuai dengan objek yang diinginkan.