

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari data awal atlet sebelum melakukan teknik *check mark*, hasil lompatan atlet (3,96 m) dan (4,03 m) dengan persentase penguasaan teknik *check mark* 40% sampai dengan 50%. Sedangkan pada saat perlakuan diberikan yaitu teknik *check mark* dengan latihan menggunakan metode bagian-bagian pada siklus I selama 6 kali pertemuan terjadi peningkatan terhadap hasil lompatan atlet menjadi (4,17 m) dan (4,22 m) dengan persentase penguasaan teknik *check mark* 100%. Berdasarkan hal tersebut maka dapat disimpulkan bahwa latihan dengan menggunakan metode bagian-bagian *check mark* dapat meningkat hasil teknik *check mark* dan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil lompat jauh atlet KONI Kota Medan Tahun 2012.

B. Saran

Sebagai saran yang dapat diberikan oleh peneliti adalah sebagai berikut :

1. Disarankan kepada Pelatih atletik KONI Kota Medan khususnya di nomor lompat jauh untuk dapat memberikan bentuk latihan teknik *check mark* kepada atlet, karena bentuk latihan ini dapat memberikan pengaruh terhadap hasil lompat jauh.

2. Disarankan kepada para Pelatih yang ada di Sumatera Utara yang melatih di nomor lompat atau yang memiliki seorang atlet lompat jauh khususnya Pelatih KONI Kota Medan agar melaksanakan bentuk latihan teknik *check mark*, diharapkan melalui metode latihan tersebut hasil lompatan atlet dapat meningkat dari yang sebelumnya.
3. Kepada teman-teman mahasiswa FIK UNIMED agar dapat mencoba melakukan Penelitian Tindakan Olahraga (PTO) dengan melalui bentuk-bentuk latihan teknik lainnya.