

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan penelitian, dapat ditarik kesimpulan bahwa ada peningkatan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Batang Kuis melalui metode permainan berbagai gerakan melompat seperti : melompat tanpa menentukan tempat tumpuan, melompat dengan variasi awalan 2 s/d 3 langkah, melompat dengan melewati rintangan yang bervariasi dan juga melompat dengan melewati rintangan dengan awalan yang bervariasi antara 2 s/d 3 langkah.

B. Saran – saran

Berdasarkan hasil pembahasan penelitian dapat diberikan saran sebagai berikut :

1. Kepada pelatih hendaknya selalu memperhatikan prinsip-prinsip latihan sehingga dapat meningkatkan prestasi para atletnya.
2. Kepada para pembaca yang mungkin akan melakukan penelitian dengan menggunakan metode permainan berbagai gerakan melompat seperti: melompat tanpa menentukan tempat tumpuan, melompat dengan variasi awalan 2 s/d 3 langkah, melompat dengan melewati rintangan yang bervariasi dan juga melompat dengan melewati rintangan dengan awalan yang bervariasi antara 2 s/d 3 langkah kiranya dapat mencoba dengan bentuk metode latihan lainnya selain dari metode yang telah dilakukan ini.