

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Sebagai kesimpulan dalam penelitian ini adalah melalui latihan Latihan *Alternate Leg Box Bound* dapat meningkatkan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Parbuluan Tahun 2013. Nilai rata-rata atlet pada tes awal adalah 78.9 (Kurang), pada siklus I nilai rata – rata siswa meningkat menjadi 88.3 (Sangat baik).

B. Saran-saran

Berdasarkan hasil penelitian serta pembahasan yang telah dibuat, maka peneliti menyarankan:

1. Agar guru/pelatih lebih meningkatkan kualitas latihan lompat jauh gaya jongkok melalui latihan *Alternate Leg Box Bound*.
2. Agar hasil penelitian dapat menjadi bahan acuan bagi peneliti selanjutnya, terutama yang membahas atletik, khususnya lompat jauh.
3. Sebagai bahan acuan untuk peneliti selanjutnya.