

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti mengenai bentuk latihan *plyometric* (*double leg bound* dan *double leg box bound*) dapat disimpulkan bahwa bentuk latihan tersebut dapat meningkatkan hasil latihan lompat jauh gaya jongkok yang signifikan pada siswa putra SMP Negeri 2 Hampan Perak Tahun 2012/2013. Kesimpulan tersebut dapat dilihat melalui nilai rata-rata siswa pada tes awal adalah 54% (Kurang), pada siklus I nilai rata-rata siswa meningkat menjadi 82% (Baik).

B. Saran

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

1. Disarankan kepada Pelatih Atletik khususnya nomor lompat jauh untuk dapat memberikan bentuk latihan *plyometric* (*double leg bound* dan *double leg box bound*) kepada atlet, karena bentuk latihan ini salah satu bentuk latihan *power* otot tungkai yang dapat memberikan pengaruh terhadap hasil lompatan dalam lompat jauh khususnya lompat jauh gaya jongkok.
2. Disarankan kepada para pelatih yang melatih di nomor lompat jauh gaya jongkok agar melaksanakan bentuk latihan *plyometric* (*double leg bound*

dan *double leg box bound*), diharapkan melalui metode latihan tersebut hasil lompatan atlet dapat meningkat dari sebelumnya.

3. Kepada para pembaca yang mungkin akan melakukan penelitian dengan penerapan materi lompat jauh gaya jongkok dengan metode latihan *plyometrik*.
4. Sebagai bahan acuan untuk peneliti selanjutnya