

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan penelitian, dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut :

- Melalui latihan *single leg speed hops* dapat meningkatkan hasil lompat jauh gaya menggantung pada atlet lompat jauh putra ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kisaran Tahun 2013.

B. Saran - saran

Berdasarkan hasil pembahasan penelitian dapat diberikan saran sebagai berikut:

1. Diharapkan kepada para atlet untuk terus melatih dirinya dan mengikuti latihan yang disampaikan pelatih agar dapat memahami materi latihan dengan baik karena dengan pemahaman yang baik proses latihan dapat berjalan dengan lebih baik lagi.
2. Kepada pelatih atletik SMA Negeri 2 Kisaran, juga diharapkan dapat menyediakan program latihan yang sesuai dengan kebutuhan para atletnya, seperti memberikan bentuk latihan *single leg speed hops* sehingga proses latihan tersebut menjadi lebih mudah.
3. Kepada para teman-teman mahasiswa FIK UNIMED, kiranya skripsi ini dapat dijadikan bahan rujukan bagi penelitian selanjutnya dengan permasalahan yang

hampir sama agar penelitian menjadi lebih baik. Karena dalam penelitian ini hanya difokuskan untuk meningkatkan hasil lompat jauh gaya menggantung. Diharapkan kepada teman-teman mahasiswa dapat meneliti dari segi teknik mulai dari sikap awalan, sikap tolakan, sikap badan di udara dan sikap mendarat.

