

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penghitungan statistik pada bab sebelumnya, peneliti dapat menyimpulkan hasil dari penelitian bab ini. Berdasarkan apa yang telah dirumuskan dalam rumusan masalah, yaitu ingin mengetahui apakah terdapat pengaruh dari latihan lompat jangkit terhadap hasil kecepatan lari pada atlet Club Atletik UNISMA Bekasi. Peneliti mengolah data yang diperoleh dari lapangan dengan menggunakan statistika dan hasil pengolahan serta analisis data diperoleh jawaban dari perumusan masalah dan tujuan penelitian di atas sebagai berikut:

Dari hasil uji-t diperoleh nilai t hitung untuk latihan lompat kijang diperoleh nilai 3,71. Nilai ini lebih besar dari t tabel pada taraf nyata (α) = 0,05 dan derajat kebebasan (dk) = 2,36 sehingga hipotesis penelitian (H_1) diterima. Hal ini berarti bahwa latihan ini memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil kecepatan lari pada atlet Club Atletik UNISMA Bekasi.

B. Saran-Saran

Untuk meningkatkan atau memberikan masukan pikiran bagi kemajuan olahraga atletik khususnya di Indonesia pada umumnya, peneliti memberikan beberapa saran yang mungkin dapat membantu meningkatkan prestasi olahraga khususnya atletik sebagai berikut:

- 1) Dalam meningkatkan hasil kecepatan lari dalam olahraga atletik khususnya lompat kijang, bentuk latihan yang digunakan harus benar-benar berguna dan atlet mudah melakukannya.
- 2) Bentuk latihan fisik dan teknik dalam olahraga atletik sangatlah beragam, pelatih harus bisa memanfaatkan sarana dan prasarana yang ada agar mampu memberikan latihan dengan optimal.
- 3) Pelatih harus bisa memotivasi dan memberikan masukan yang jelas agar atlet fokus dan semangat dalam mengikuti latihan.