

BAB V

PENUTUP

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut.

1. Latihan *plyometric high hurdle jump with short ground contact* memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan siswa kelas XI. Hal ini terlihat dari peningkatan rata-rata hasil lompat jauh setelah siswa diberikan perlakuan latihan *plyometrics high hurdle jump with short ground contact*.
2. Latihan ini terbukti dapat meningkatkan kekuatan eksplosif otot tungkai, kecepatan tolakan, serta kualitas fase tolakan dan pendaratan dalam teknik lompat jauh.
3. Siswa yang mengikuti latihan *plyometric high hurdle jump with short ground contact* secara konsisten menunjukkan perkembangan lebih baik dalam aspek teknik maupun hasil jarak lompatan.
4. Dengan demikian, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima: Latihan *plyometric high hurdle jump with short ground contact* efektif meningkatkan prestasi lompat jauh siswa kelas XI SMA Negeri 1 Aceh Besar Krueng barona jaya.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan simpulan di atas, maka penulis menyarankan beberapa hal sebagai berikut.

1. Untuk Guru Pendidikan Jasmani:
 - a. Disarankan untuk mengimplementasikan latihan plyometric, khususnya high hurdle jump with short ground contact dalam program pelatihan rutin siswa, terutama pada materi lompat jauh.
 - b. Guru diharapkan terus meningkatkan variasi dan inovasi metode latihan untuk menjaga motivasi dan antusiasme siswa selama proses pembelajaran, sehingga hasil yang dicapai dapat lebih optimal.
2. Untuk Pihak Sekolah:
 - a. Perlu adanya dukungan berupa saran dan prasarana olahraga yang memadai, khususnya perlengkapan pendukung latihan plyometrics dan fasilitas lompat jauh, agar proses pembelajaran berjalan dengan efektif dan aman.
 - b. Pihak sekolah diharapkan memberikan kesempatan bagi guru maupun siswa untuk mengikuti pelatihan atau seminar terkait latihan plyometric dan atletik secara umum.
3. Untuk Siswa
 - a. Siswa diharapkan dapat melakukan kegiatan latihan secara konsisten dan disiplin agar perkembangan yang dicapai bisa lebih optimal.
 - b. Siswa juga diharapkan berani bertanya atau meminta pendampingan jika mengalami kesulitan selama proses latihan lompat jauh.