

## BAB V

### SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil dari studi literatur yang telah dilakukan maka kesimpulan yang dapat diperoleh adalah sebagai berikut:

1. Latihan *plyometric* dalam pemanfaatan alat dan media pembelajaran dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh.
2. Pemanfaatan alat dan media pembelajaran berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan lompat jauh dengan menggunakan latihan *plyometric*.

#### 5.2 Saran

Berdasarkan Hasil dari kesimpulan yang telah dibahas penulis mengemukakan saran dalam pemanfaatan alat dan media pembelajaran untuk latihan *plyometric* lompat jauh.

1. Bagi Sekolah/Klub Atletik

Lebih mendukung dan memfasilitasi baik sarana maupun prasarana yang dibutuhkan dalam proses pembelajaran, khususnya pada materi lompat jauh.

2. Bagi Guru PJOK dan Pelatih atletik

Untuk mencapai pembelajaran yang lebih baik dalam meningkatkan kemampuan lompat jauh pada siswa guru/pelatih bisa mengacu pada pemanfaatan alat dan media pembelajaran untuk latihan *plyometric* lompat jauh adalah penggunaan alat dan media pembelajaran yang membuat siswa lebih antusias dalam pembelajaran.

3. Bagi para peneliti dan pembaca

Bagi para peneliti dan pembaca dapat mencermati dan bisa melakukan penelitian lebih lanjut terutama dengan metode eksperiment yang dimana kemungkinan akan tergambar lebih jelas karena bisa dilakukan di sekolah atau pun klub secara langsung

