

## V. SIMPULAN DAN SARAN

### A. Simpulan

Berdasarkan analisis dan pembahasan dari hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa latihan *circuit training* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil lompat jauh teknik menggantung (*schnapper*) pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Ambarawa tahun ajaran 2009/2010. Pada latihan *circuit training* yang diberikan selama 10 minggu dengan 3 kali pertemuan setiap minggunya (30 kali pertemuan) menunjukkan nilai  $t_{hitung} = 5,348$  dengan nilai  $t_{tabel} = 1,753$  pada taraf signifikan 0,05 dan taraf kepercayaan 95%. Karena nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$  maka tolak  $H_0$ , artinya ada pengaruh yang signifikan latihan *circuit training* terhadap peningkatan hasil lompat jauh teknik menggantung (*schnapper*) pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Ambarawa tahun ajaran 2009/2010.

### B. Saran

1. Untuk Guru Pendidikan Jasmani diharapkan menggunakan latihan sirkuit pada saat mengajarkan atletik nomor lompat jauh teknik menggantung (*schnapper*).
2. Pada Kepala Sekolah diharapkan dapat lebih memperhatikan pada cabang olahraga atletik di sekolah khususnya nomor lompat jauh..

3. Bagi Dinas Pemuda dan Olahraga diharapkan dapat menyediakan fasilitas olahraga cabang olahraga atletik disekolah khususnya fasilitas untuk olahraga lompat jauh.