BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang terdapat dalam bab IV, maka peneliti dapat menarik kesimpulan sebagai berikut :

Hasil analisis data keseluruhan menunjukan bahwa prestasi terbaik atlet lompat jangkit putera Indonesia dari tahun 2004 - 2012 terjadi pada Kejuaraan Nasional tahun 2007 yang diperoleh Doni Susanto dari Jawa Barat dengan lompatan 15,70 M.

B. SARAN

Berdasarkan kesimpulan dan hasil penelitian, maka dapat diajukan saran sebagai berikut :

1. PB PASI hendaknya sering mengadakan kejuaraan atletik khususnya nomor lompat jangkit.
2. Atlet dan pelatih bekerjasama dalam melaksanakan program latihan agar atlet tersebut dapat meningkatkan prestasi.
3. Perlu adanya kerjasama PB PASI dan KONI Daerah untuk mencari bibit atlet yang berbakat untuk nomor lompat jangkit

4. Perlunya melengkapi sarana dan prasarana dalam menunjang proses latihan khususnya nomor lompat jangkit.
5. Perlu diadakannya beberapa pelatihan bagi para pelatih untuk meningkatkan kualitas dalam melatih khususnya di nomor lompat jangkit.
6. Adanya hubungan yang baik dan harmonis antara pengurus, pelatih dan atlet.
7. Perlunya pemusatan latihan yang berkelanjutan seperti PPLP (Pusat Pembinaan dan Latihan Pelajar), PPLM (Pusat Pembinaan dan Latihan Masaiswa) dan Pelatnas jangka panjang.