

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

1. Terdapat pengaruh latihan *single leg bound* terhadap daya ledak otot tungkai putra *club* atletik Medan Utara Tahun 2021.
2. Terdapat pengaruh latihan *jump to box* terhadap daya ledak otot tungkai putra *club* atletik Medan Utara Tahun 2021.
3. Tidak terdapat perbedaan pengaruh antara latihan *single leg bound* dan *jump to box* terhadap daya ledak otot tungkai putra *club* atletik Medan Utara Tahun 2021.
4. Terdapat pengaruh latihan *single leg bound* terhadap hasil lompat jauh putra *club* atletik Medan Utara Tahun 2021.
5. Terdapat pengaruh latihan *jump to box* terhadap hasil lompat jauh putra *club* atletik Medan Utara Tahun 2021.
6. Tidak terdapat perbedaan pengaruh antara latihan *single leg bound* dan *jump to box* terhadap hasil lompat jauh putra *club* atletik Medan Utara Tahun 2021.

5.2 Saran

1. Kepada pelatih agar dapat menggunakan latihan *single leg bound* dengan latihan *jump to box* karena dinilai mampu untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai dan meningkatkan hasil lompat jauh.
2. Kepada peneliti selanjutnya yang hendak melakukan penelitian sejenis agar dapat menambah faktor lain yang relevan yang mungkin dapat berpengaruh.