

BAB V KESIMPULAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan dan penelitian dilapangan maka diperoleh kesimpulan diantaranya ialah:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *standing long jump with sprint* dan *depth jump to standing long jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai putra *club* atletk Medan Utara tahun 2022.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *standing long jump with sprint* dan *depth jump to standing long jump* terhadap peningkatan hasil lompat jauh putra *club* atletik Medan Utara tahun 2022.

5.2 Saran

Berikut ini dikemukakan beberapa hal yang dapat menjadi pertimbangan atau saran:

1. Dalam upaya mengembangkan kemampuan atlet , kepada pelatih atletik Medan Utara supaya memperhatikan bentuk latihan yang sesuai dengan tujuan yang akan dicapai
2. Pelatih diharapkan tetap terus berinovasi dalam memberikan materi latihan agar atlet tetap terus bermotivasi dalam menjalankan latihan.
3. Kepada para mahasiswa atau peneliti, disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan atau latihan yang lain dalam pengembangan *power* otot tungkai dan hasil lompat jauh.