

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan yang telah dikemukakan di Bab IV, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Latihan *tuck jump with knees up* berpengaruh secara signifikan terhadap *power* otot tungkai pada ekstrakurikuler SMA Swasta Parulian 2 Medan TP. 2011-2012.
2. Latihan *hurdle hops* berpengaruh secara signifikan terhadap *power* otot tungkai pada ekstrakurikuler SMA Swasta Parulian 2 Medan TP. 2011-2012.
3. Latihan *tuck jump with knees up* tidak lebih baik dari latihan *hurdle hops* terhadap *power* otot tungkai pada ekstrakurikuler SMA Swasta Parulian 2 Medan TP. 2011-2012.
4. Latihan *tuck jump with knees up* berpengaruh secara signifikan terhadap hasil lompat jauh gaya menggantung pada ekstrakurikuler SMA Swasta Parulian 2 Medan TP. 2011-2012.
5. Latihan *hurdle hops* berpengaruh secara signifikan terhadap *power* otot tungkai pada ekstrakurikuler SMA Swasta Parulian 2 Medan TP. 2011-2012.
6. Latihan latihan *tuck jump with knees up* tidak lebih baik dari latihan *hurdle hops* terhadap hasil lompat jauh gaya menggantung pada ekstrakurikuler SMA Swasta Parulian 2 Medan TP. 2011-2012.

B. Saran

Yang menjadi saran peneliti dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Kepada pelatih sekaligus guru penjas dan olahraga di sekolah agar memperhatikan bentuk lain yang sesuai dengan peningkatan *power* otot tungkai dan hasil lompat jauh gaya menggantung.
2. Kepada para pelatih khususnya atletik agar mencantumkan bentuk latihan *tuck jump with kness up* dan *hurdle hops* dalam program latihan yang di buat *power* otot tungkai lebih kuat sehingga mampu menghasilkan lompatan yang sejauh-jauhnya.
3. Kepada para peneliti selanjutnya agar melakukan penelitian lanjutan dengan mengkaji atau mengembangkan faktor-faktor lain yang ikut mempengaruhi *power* otot tungkai dan hasil lompat jauh gaya menggantung, sehingga dapat menambah wawasan yang lebih luas lagi.