

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

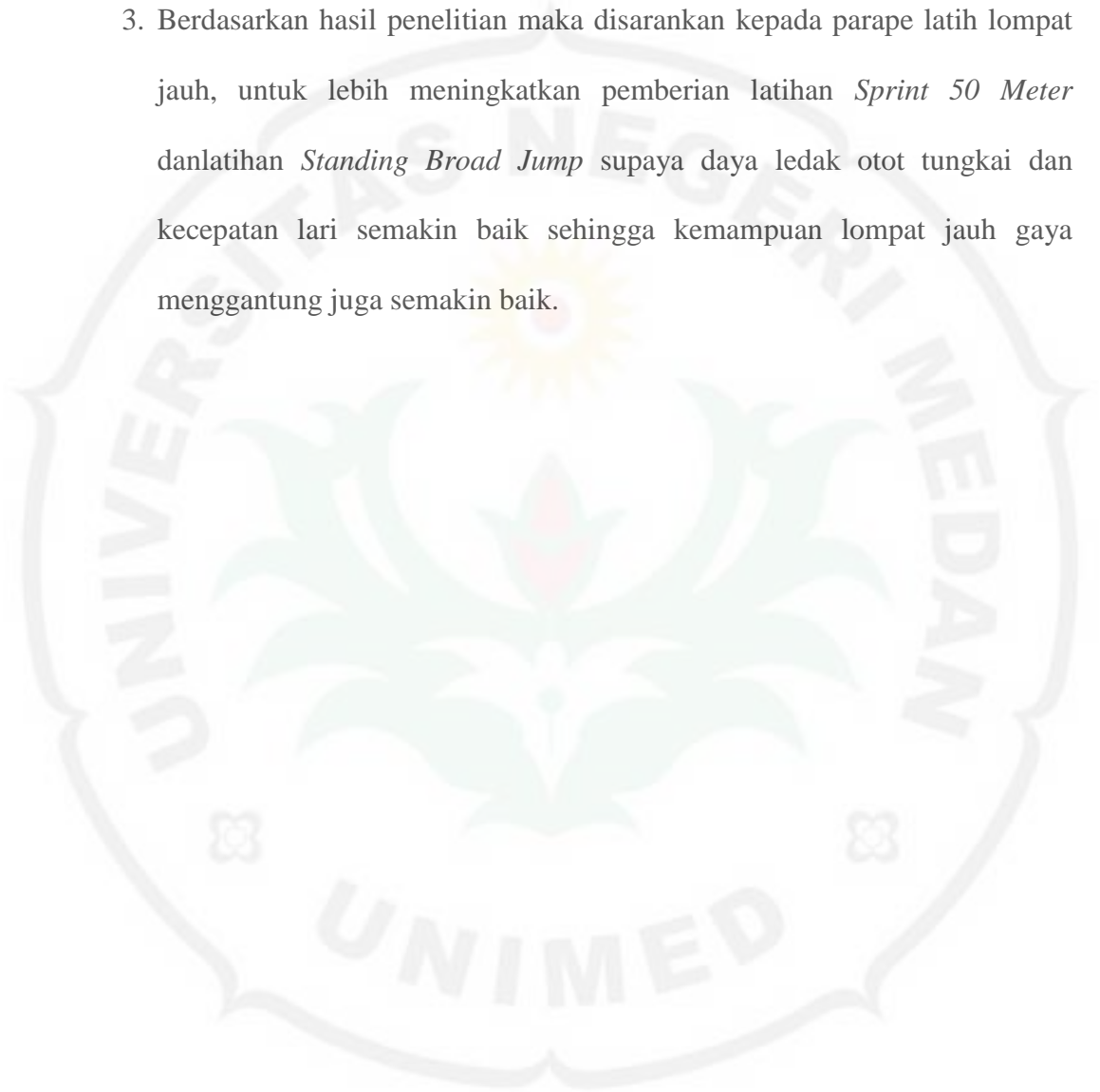
Dari hasil pengujian hipotesis dan pembahasan penelitian maka dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *Sprint 50 meter* terhadap kemampuan lompat jauh gaya menggantung pada siswa putra ekstrakurikuler SMA N 1 Barumun Padang Lawa 2015.
2. Terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *Standing Broad Jump* terhadap kemampuan lompat jauh gaya menggantung pada siswa putra ekstrakurikuler SMA N 1 Barumun Padang Lawas 2015.
3. Terdapat kontribusi yang signifikan secara bersama-sama antara latihan *Sprint 50 meter* dan *Standing Broad Jump* terhadap kemampuan lompat jauh gaya menggantung pada siswa putra ekstrakurikuler SMA N 1 Barumun Padang Lawas T.A. 2015.

B. Saran

1. Berdasarkan hasil penelitian maka disarankan kepada parapelatih lompat jauh, untuk lebih memperhatikan unsur-unsur otot seperti kekuatan otot tungkai dalam meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya menggantung.
2. Berdasarkan hasil penelitian maka disarankan kepada parapelatih lompat jauh, untuk lebih memperhatikan unsur-unsur kecepatan dalam meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya menggantung.

3. Berdasarkan hasil penelitian maka disarankan kepada parape latih lompat jauh, untuk lebih meningkatkan pemberian latihan *Sprint 50 Meter* dan latihan *Standing Broad Jump* supaya daya ledak otot tungkai dan kecepatan lari semakin baik sehingga kemampuan lompat jauh gaya menggantung juga semakin baik.



THE
Character Building
UNIVERSITY