BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *incremental vertical hop* terhadap *power* otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler MTs Negeri Lubuk Pakam Tahun 2016.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *squat jump* terhadap *power* otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler MTs Negeri Lubuk Pakam 2016.
3. Latihan *incremental vertical hop* tidak lebih besar pengaruhnya dari latihan *squat jump* terhadap *power* otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler MTs Negeri Lubuk Pakam 2016.
4. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *incremental vertical hop* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa ekstrakurikuler MTs Negeri Lubuk Pakam 2016.
5. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *squat jump* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa ekstrakurikuler MTs Negeri Lubuk Pakam 2016.
6. Latihan *incremental vertical hop* tidak lebih besar pengaruhnya dari latihan *squat jump* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa ekstrakurikuler MTs Negeri Lubuk Pakam 2016.

B. Saran

1. Kepada para pelatih atletik khususnya nomor lompat jauh untuk meningkatkan hasil lompatan gaya jongkok dapat menerapkan latihan *incremental vertical hop* dan latihan *squat jump*.
2. Masukan kepada pelatih untuk meningkatkan *power* otot tungkai dapat menerapkan latihan *incremental vertical hop* dan latihan *squat jump*.
3. Bahan masukan bagi peneliti lainnya yang ingin meneliti tentang *power* otot tungkai dan hasil lompatan gaya jongkok.

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
UNIMED
THE Character Building UNIVERSITY