

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Latihan *Split Squat Jump* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap *power* otot tungkai pada Siswa Putra Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kisaran Tahun 2015/2016.
2. Latihan *Squat Jump* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap *power* otot tungkai pada Siswa Putra Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kisaran Tahun 2015/2016.
3. Latihan *Split Squat Jump* tidak lebih besar pengaruhnya daripada latihan *Squat Jump* terhadap *power* otot tungkai pada Siswa Putra Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kisaran Tahun 2015/2016.
4. Latihan *Split Squat Jump* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Menggantung pada Siswa Putra Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kisaran Tahun 2015/2016.
5. Latihan *Squat Jump* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Menggantung pada Siswa Putra Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kisaran Tahun 2015/2016.
6. Latihan *Split Squat Jump* tidak lebih besar pengaruhnya daripada latihan *Squat Jump* terhadap kemampuan hasil lompat jauh gaya menggantung pada Siswa Putra Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kisaran Tahun 2015/2016.

B. Saran

Sebagai kelanjutan dari adanya kesimpulan yang diperoleh dari penelitian yang membandingkan penggunaan dua bentuk latihan yang berbeda dalam meningkatkan *power* otot tungkai dan hasil lompat jauh gaya menggantung, maka berikut ini dikemukakan beberapa hal yang dapat menjadi pertimbangan untuk meningkatkan hasil *power* otot tungkai dan hasil lompat jauh gaya menggantung yaitu:

1. Untuk lebih memantapkan hasil penelitian ini, kepada pihak- pihak yang ingin melakukan penelitian agar melakukan penelitian dengan judul yang sama, pada kelompok sampel yang lain.
2. Perlu diperhatikan teknik saat melayang diudara agar dilakukan semaksimal mungkin dengan cara yang benar sehingga sumbangan gaya lenting dapat terlihat dan hasil lompatan akan semakin jauh.
3. Kepada pelatih atau guru olahraga di sekolah agar memperhatikan bentuk lain yang sesuai dengan peningkatan prestasi siswa.
4. Kepada para pelatih agar memperhatikan bentuk latihan dalam program latihan yang di buat sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai.