

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis data dan pengujian hipotesa, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *sigle leg bound* terhadap peningkatan *power* otot tungkai atlet yang mengikuti ekstrakurikuler SMP RK ST Maria Penen dengan data $T_{hitung} > T_{tabel}$ yaitu $6,78 > 1,83$.

5.2 Saran

Dari hasil kesimpulan dan pembahasan yang diuraikan di atas, maka dalam hal ini peneliti akan memberi beberapa saran, antara lain:

1. Kepada pelatih agar dapat menggunakan latihan *sigle leg bound* untuk meningkatkan *power* otot tungkai atlet lompat jauh SMP RK ST Maria penen agar kemampuan *power* otot tungkai semakin baik sehingga mampu meraih prestasi yang lebih baik.
2. Khususnya pada atlet, untuk berlatih secara sungguh – sungguh agar mampu mencapai prestasi setinggi – tingginya.
3. Kepada pembaca yang berminat dengan penelitian ini dan ingin meneliti kembali agar kiranya dilaksanakan dalam ruang lingkup yang lebih besar, penerapan program yang lebih baik serta dengan waktu yang lebih lama sehingga hasil penelitian lebih baik dan lebih bermanfaat buat kita semua.