

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Dari hasil analisis, pengujian hipotesis dan pembahasan hasil yang sudah dilakukan peneliti maka dapat ditarik kesimpulan, yaitu:

1. Terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *split squat jump* terhadap peningkatan kemampuan *back handspring* pada atlet junior putra PERSANI Medan tahun 2024 sebesar 74,12%.
2. Terdapat kontribusi yang tidak signifikan dari latihan *clap push-up* terhadap peningkatan kemampuan *back handspring* pada atlet junior putra PERSANI Medan tahun 2024 sebesar 62,7%.
3. Terdapat kontribusi yang tidak signifikan secara bersama-sama dari latihan *split squat jump* dan *clap push-up* terhadap peningkatan kemampuan *back handspring* pada atlet junior putra PERSANI Medan tahun 2024 sebesar 74,12%.

5.2 Saran

Sebagai kelanjutan dari hasil kesimpulan yang diperoleh dari hasil penelitian yang dimana kontribusi latihan *split squat jump* dan *clap push-up* dapat meningkatkan kemampuan dari sebuah gerakan maka dari ini peneliti akan memberikan saran yang dapat menjadi pertimbangan untuk meningkatkan hasil gerakan *back handspring* yaitu:

1. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwasannya dengan menerapkan kontribusi latihan *split squat jump* dan *clap push-up* dapat meningkatkan kemampuan *back handspring* maka diharapkan kepada pelatih PERSANI

khususnya agar menerapkan kontribusi latihan *split squat jump* dan *clap push-up* untuk meningkatkan kemampuan dari sebuah gerakan atletnya.

2. Kepada pelatih, guru olahraga serta pembina olahraga yang ingin meningkatkan *power* otot tungkai dan *power* otot lengan dan hasil dari sebuah gerakan seperti halnya *back handspring* agar memperhatikan bentuk latihan, program latihan yang sesuai seperti kontribusi latihan *split squat jump* dan *clap push-up*.
3. Kepada pembaca yang ingin meningkatkan hasil penelitian ini dengan membuat sampel yang lebih banyak di tempat dan waktu penelitian yang berbeda sehingga mendapatkan hasil penelitian yang lebih signifikan dan lebih bermanfaat untuk dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

