

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian, maka peneliti mengambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Tidak terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *Split Jump* terhadap *power* otot tungkai pada ekstrakurikuler siswa putra SMA Negeri 1 Siabu Tahun Ajaran 2011/2012.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *Box Jump* terhadap *power* otot tungkai pada ekstrakurikuler siswa putra SMA Negeri 1 Siabu Tahun Ajaran 2011/2012.
3. Latihan *Split Jump* tidak lebih besar pengaruhnya dari pada latihan *Box Jump* terhadap *power* otot tungkai pada ekstrakurikuler siswa putra SMA Negeri 1 Siabu Tahun Ajaran 2011/2012.
4. Tidak terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *Split Jump* terhadap hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok pada ekstrakurikuler siswa putra SMA Negeri 1 Siabu Tahun Ajaran 2011/2012.
5. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *Box Jump* terhadap hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok pada ekstrakurikuler siswa putra SMA Negeri 1 Siabu Tahun Ajaran 2011/2012.

6. Latihan *Split Jump* tidak lebih besar pengaruhnya dari pada latihan *Box Jump* terhadap hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok pada ekstrakurikuler siswa putra SMA Negeri 1 Siabu Tahun Ajaran 2011/2012.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan, maka peneliti menyarankan sebagai berikut:

1. Agar pelatih memberikan latihan *Split Jump* dan *Box Jump* karena sama-sama berpengaruh terhadap peningkatan *power* otot tungkai dan meningkatkan hasil Lompat Jauh.
2. Agar para peneliti selanjutnya melakukan penelitian lanjutan dengan menggunakan sampel yang lebih besar, waktu penelitian yang lebih lama dan program latihan yang baik.
3. Kepada para pelatih agar memperhatikan bentuk latihan dalam program latihan yang dibuat sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai.