

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data mengenai kontribusi kecepatan lari, daya tahan kekuatan otot perut, dan power tungkai secara bersama-sama terhadap hasil lompatan dalam lompat jauh gaya gantung, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Kecepatan lari memberikan kontribusi yang positif terhadap hasil lompatan dalam lompat jauh gaya gantung.
2. Daya tahan kekuatan otot perut memberikan kontribusi yang positif terhadap hasil lompatan dalam lompat jauh gaya gantung.
3. Power tungkai memberikan kontribusi yang positif terhadap hasil lompatan dalam lompat jauh gaya gantung.
4. Kecepatan lari, daya tahan kekuatan otot perut, dan power tungkai secara bersama-sama memberikan kontribusi yang positif hasil lompatan dalam lompat jauh gaya gantung.

B. Saran

Saran-saran yang dapat dikemukakan berkaitan dengan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi para pelatih atau pembina cabang olahraga atletik khususnya nomor lompat jauh hendaknya memperhatikan komponen-komponen kondisi fisik yang sesuai dengan tuntutan kebutuhan cabang olahraganya. Seperti kecepatan lari, daya tahan kekuatan otot perut, dan power tungkai merupakan komponen kondisi fisik yang dapat mendukung terhadap hasil lompatan dalam lompat jauh gaya gantung. Selain itu juga, para pelatih atau pembina cabang olahraga atletik khususnya nomor lompat jauh tetap memperhatikan faktor komponen kondisi fisik lainnya dan aspek-aspek latihan lainnya seperti teknik dan mental serta memperhatikan fungsional antropometrik.

2. Bagi rekan mahasiswa yang akan mengadakan penelitian lebih lanjut tentang komponen kondisi fisik untuk mengetahui kontribusi terhadap hasil lompatan dalam lompat jauh gaya gantung, penulis menganjurkan untuk mencoba komponen kondisi fisik lainnya yang dapat meningkatkan prestasi pada cabang olahraga atletik khususnya nomor lompat jauh.
3. Berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan, sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel yang lebih besar dan kajian yang lebih mendalam dan sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut berupa penelitian eksperimen tentang program latihan untuk meningkatkan power tungkai dan pengaruhnya terhadap hasil lompatan dalam lompat jauh gaya gantung pada cabang olahraga atletik.