

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

A. Simpulan

Berdasarkan analisis data yang diperoleh dan uraian yang telah dikemukakan, maka kesimpulan yang dapat di ambil dari hasil penelitian sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara power tungkai dengan hasil lompatan pada nomor lompat jauh gaya *Hang*. Ini terlihat dari nilai sig. $0,000 < 0,05$. dengan nilai r sebesar 0,906.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara power tungkai dengan hasil lompatan pada nomor lompat jauh gaya *Hitchkick*. Ini terlihat dari nilai sig. $0,000 < 0,05$. dengan nilai r sebesar 0,904.
3. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara fleksibilitas togok dengan hasil lompatan pada nomor lompat jauh gaya *Hang*. Ini terlihat dari nilai sig. $0,397 > 0,05$. dengan nilai r sebesar 0,320.
4. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara fleksibilitas togok dengan hasil lompatan pada nomor lompat jauh gaya *Hitchkick*. Ini terlihat dari nilai sig. $0,490 > 0,05$. dengan nilai r sebesar 0,248.

B. Implikasi dan Rekomendasi

Berdasarkan pada hasil penelitian tersebut yang telah dilakukan, maka penulis dapat memberikan saran atau rekomendasi yang dapat dipertimbangkan oleh para pelatih atau pembina cabang olahraga sebagai berikut:

1. Bagi para pembina dan pelatih cabang olahraga atletik nomor lompat jauh, dalam proses pembinaan atlet lompat jauh terutama untuk meningkatkan kemampuan dalam lompat jauh. Khususnya gaya *Hang* dan gaya *Hitchkick* maka sebaiknya memperhatikan komponen-komponen kondisi fisik. Seperti halnya Power tungkai yang harus lebih diperhatikan dibandingkan dengan fleksibilitas togok, karena power tungkai sangat besar pengaruhnya terhadap hasil lompatan pada nomor lompat jauh.

2. Bagi rekan-rekan mahasiswa yang akan mengadakan penelitian lebih lanjut tentang komponen kondisi fisik untuk mengetahui hubungan terhadap hasil lompatan pada nomor lompat jauh, penulis menganjurkan untuk mencoba komponen kondisi fisik lainnya yang dapat meningkatkan prestasi 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.