

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil pengolahan dan analisis data pada BAB IV, maka penulis dapat mengambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat kontribusi yang signifikan antara fleksibilitas pinggang terhadap hasil loncat tinggi gaya flop pada atlet-atlet yang sedang mempersiapkan Porda Jabar ke-XII dalam cabang olahraga Atletik.
2. Terdapat kontribusi yang signifikan antara power tungkai terhadap hasil loncat tinggi gaya flop pada atlet-atlet yang sedang mempersiapkan Porda Jabar ke-XII dalam cabang olahraga Atletik.
3. Terdapat kontribusi yang signifikan antara panjang tungkai terhadap hasil loncat tinggi gaya flop pada atlet-atlet yang sedang mempersiapkan Porda Jabar ke-XII cabang olahraga Atletik.
4. Terdapat kontribusi yang signifikan antara fleksibilitas pinggang, power tungkai dan panjang tungkai secara bersama-sama terhadap hasil loncat tinggi gaya glop pada atlet-atlet yang sedang mempersiapkan Porda Jabar ke-XII dalam cabang olahraga Atletik.

B. Saran

Sehubungan dengan penelitian yang telah dilakukan dan guna penyempurnaan hasil penelitian, maka penulis mengemukakan beberapa saran sebagai berikut, yaitu:

1. Untuk para atlet agar lebih mempersiapkan diri semua faktor yang mendukung dalam pencapaian prestasi loncat tinggi baik dari fase awalan, tolakan, melayang dan mendarat terhadap keberhasilan pencapaian prestasi yang maksimal.
2. Untuk para pelatih dan pembina atletik hendaknya memberikan program latihan untuk fleksibilitas pinggang dan power tungkai yang baik,

khususnya untuk latihan power tungkai agar atlet dapat meningkatkan hasil loncatannya semaksimal mungkin karena power tungkai memberikan kontribusi yang sangat besar dalam menunjang hasil loncat tinggi gaya flop.

3. Kepada para pelatih dan pembina untuk mencari bibit atlet locat tinggi dengan memperhatikan postur tubuh yang tinggi, karena sorang atlet yang mempunyai tinggi badan yang baik maka sekaligus akan mempunyai ukuran tungkai yang panjang agar lebih dapat menunjang terhadap hasil loncat tinggi gaya flop.
4. Kepada para pelatih dan pembina agar lebih memperhatikan komponen-komponen kondisi fisik fleksibilitas pinggang, power tungkai dan postur tubuh atlet yang mempunyai ukuran tungkai yang panjang karena hal tersebut secara bersama-sama memberikan kontribusi atau sumbangan terhadap hasil loncat tinggi gaya flop sebesar 69,20%.
5. Untuk itu, kepada para pelatih, pembina dan para peneliti yang akan meneliti tentang loncat tinggi khususnya gaya flop ke depannya disarankan melakukan penelitian mengenai akselerasi pada saat awalan dan *check mark* guna menujang terhadap hasil loncat tinggi gaya flop dan faktor-faktor yang lain yang dapat mempengaruhi terhadap hasil lompatan.