

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data dalam Bab IV, maka peneliti memberikan beberapa kesimpulan sebagai berikut :

1. Berdasarkan hasil penghitungan terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kekuatan tungkai dengan hasil lompatan pada nomor lompat jauh.
2. Berdasarkan hasil penghitungan terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kecepatan lari dengan hasil lompatan dalam lompat jauh.
3. Berdasarkan hasil penghitungan terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kekuatan tungkai dan kecepatan lari dengan hasil lompatan dalam lompat jauh.

B. Saran

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

1. Bagi mahasiswa Ilmu Keolahragaan , Atlet, Pelatih dan orang-orang yang berkecimpung di dunia olahraga. Perlu mempunyai pengetahuan dan kemampuan dalam memahami bagian-bagian yang harus dipilih dalam mendapatkan hasil yang maksimal di dalam lompat jauh agar mendapatkan performa yang baik dan mendapatkan jarak lompatan yang jauh.
2. Bagi lembaga FPOK UPI, agar dapat memberikan pendalaman mata kuliah yang bersangkutan dengan kondisi fisik olahraga, agar lebih

mendalam lagi kepada mahasiswa-mahasiswa FPOK UPI karena bidang atletik dapat menghasilkan atlet baik. Bisa dilihat dengan terdapatnya ahli-ahli dalam atletik.

3. Diharapkan untuk peneliti selanjutnya dapat mengembangkan variabel dan sampel yang lebih banyak dan lebih luas, dan Metode penelitian yang berbeda misalnya dengan melakukan metode penelitian Eksperimen.
4. Sampel dalam penelitian selanjutnya diharapkan berasal dari atlet dengan cabang olahraga yang bersangkutan.

Demikian kesimpulan dan saran yang peneliti berikan dalam rangka melaksanakan penelitian, semoga hasil ini bisa digunakan dan dimanfaatkan oleh semua orang atau lembaga yang bernaung dibawah olahraga dan lompat jauh.