

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis skor dari latihan *plyometrics* terhadap peningkatan power tungkai dan hasil lompat jauh gaya jongkok seperti yang sudah dijelaskan pada bab III dan IV ,maka penulis akan menarik kesimpulan dari hasil penelitian ini sebagai berikut:

1. Latihan dengan menggunakan metode *plyometrics* memberikan peningkatan yang signifikan terhadap power tungkai.
2. Latihan *plyometrics* memberikan peningkatan yang signifikan terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok.

B. Saran

Saran-saran yang dapat penulis kemukakan berkaitan dengan hasil penelitian ini adalah sebagaiberikut:

1. Bagi para pembina, pelatih, dan atlet lompat jauh pada khususnya serta pembaca pada umumnya, dalam proses pembinaan atlet lompat jauh terutama untuk meningkatkan hasil lompat jauh, maka sebaiknya diberikan latihan-latihan fisik secara sistematis dan berulang-ulang sesuai dengan prinsip-prinsip latihan salah satunya dengan menggunakan latihan *plyometrics*.
2. Bagi rekan mahasiswa yang akan mengadakan penelitian tentang aspek-aspek kondisi fisik khususnya tentang power dan *plyometrics*, penulis menganjurkan untuk melakukan penelitian yang berkenaan dengan hal-hal lainnya yang mempengaruhi kondisi fisik atlet.
3. Bagi Peneliti selanjutnya, berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan diharapkan agar dapat menyempurnakan penelitian dengan wawasan dan cakupan yang lebih luas, karena penulis masih merasa memiliki banyak kekurangan dalam penelitian ini oleh karena keterbatasan waktu, tenaga serta materi.

4. Bagi rekan mahasiswa yang akan mengadakan penelitian diharapkan jumlah sampel yang lebih besar agar hasil yang dicapai lebih memuaskan dan lebih signifikan.