

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis skor dari metode latihan *three hop jump* dan latihan lompat kodok (*frog leaps*) maka penulis akan menarik kesimpulan dari hasil penelitian ini sebagai berikut:

1. Latihan *three hop jump* memberikan pengaruh yang berarti terhadap peningkatan *power* tungkai pada atlet anggar.
2. Latihan lompat kodok (*frog leaps*) memberikan pengaruh latihan yang berarti terhadap peningkatan *power* tungkai.
3. Latihan *three hop jump* memberikan perbedaan pengaruh yang lebih berarti terhadap peningkatan *power* tungkai dibandingkan dengan Latihan lompat kodok (*frog leaps*)

#### **B. Saran-saran**

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

1. Bagi para pembina, pelatih dan pembaca umumnya agar mencoba metode latihan *three hop jump* dan latihan lompat kodok (*frog leaps*) terhadap peningkatan *power* tungkai pada atlet anggar karena memberikan peningkatan hasil yang positif dan efektif.
2. Bagi rekan mahasiswa yang akan mengadakan penelitian tentang aspek – aspek metode dan variasi latihan, penulis menganjurkan untuk melakukan penelitian yang berkenaan dengan hal- hal lainnya yang mempengaruhi prestasi atlet anggar.
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

masih banyak kekurangan dalam penelitian ini oleh karena keterbatasan waktu, tenaga serta materi.