BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis yang telah peneliti lakukan, maka dalam penelitian ini peneliti dapat menyimpulkan, dengan menggunakan metode power dalam bentuk latihan squat berpengaruh terhadap peningkatan power tungkai.

B. Saran

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

1. Peneliti berharap bagi mahasiswa Ilmu Keolahragaan , Atlet, Pelatih dan orang-orang yang bernaung di dunia olahraga perlu memahami pengetahuan dan kemampuan dalam memahami ilmu kondisi fisik dan atletik, untuk mendapatkan hasil yang maksimal di dalam lompat jauh..
2. Peneliti berharap Sampel dalam penelitian selanjutnya diharapkan berasal dari atlet dengan cabang olahraga yang bersangkutan.

.