

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pengolahan dan analisis data dalam penelitian ini, yang dilakukan terhadap atlet babak kualifikasi porda lompat jauh putra dan putri PASI Kota Bandung yang mempunyai kemampuan dari aspek teknik dan fisik yang hampir seimbang. Terdapat kontribusi yang signifikan antara kontribusi kecepatan lari awalan dan kelentukan togok terhadap hasil lompatan nomor lompat jauh. Maka dari hasil penelitian dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Kecepatan lari awalan memberikan korelasi yang berarti terhadap hasil lompatan nomor lompat jauh sebesar 0,856 dengan kontribusi sebesar 76,73%
2. Kelentukan togok memberikan korelasi yang berarti terhadap hasil lompatan nomor lompat jauh sebesar 0,732 dengan kontribusi sebesar 53,58 %
3. Kecepatan lari awalan dan kelentukan togok secara bersama-sama memberikan korelasi yang berarti terhadap hasil lompatan nomor lompat jauh sebesar 0,875 dengan kontribusi sebesar 76,56 %

B. Saran

Saran yang diajukan ditujukan untuk pembina, pelatih, dan atlet pada cabang olahraga atletik nomor lompat jauh khususnya, serta peneliti selanjutnya. Berikut adalah saran yang diajukan:

1. Bagi pembina pada cabang olahraga atletik nomor lompat jauh khususnya untuk lebih meningkatkan proses pembinaan yang berkesinambungan terhadap atlet.
2. Bagi pelatih pada cabang olahraga atletik nomor lompat jauh khususnya untuk lebih memperhatikan komponen-komponen kondisi fisik yang berkualitas yang dapat menunjang terhadap kemampuan teknik dasar dan peningkatan prestasi atlet itu sendiri.
3. Bagi atlet agar tidak mengabaikan aspek-aspek lainnya seperti teknik, taktik, dan mental yang dapat menunjang terhadap peningkatan prestasi atlet yang maksimal.

4. Bagi rekan mahasiswa yang akan mengadakan suatu penelitian lebih lanjut untuk mengetahui hubungan kecepatan lari awalan dan kelentukan togok terhadap hasil lompatan nomor lompat jauh, penulis menganjurkan untuk mengadakan penelitian lebih lanjut dengan kajian ulang yang lebih mendalam dengan mencoba komponen kondisi fisik lainnya serta dari aspek psikis (mental) yang dapat meningkatkan prestasi cabang olahraga atletik nomor lompat jauh khususnya.

