

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan uraian pembahasan pada bab IV, maka penulis dapat menyimpulkan, bahwa :

1. Latihan *stairs hops* mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan SBJ (*Standing Broad Jump*).
2. Latihan *stairs hops* tidak mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan VJ (*Vertical Jump*).
3. Latihan *hurdles hops* mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan SBJ (*Standing Broad Jump*).
4. Latihan *hurdles hops* tidak mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan VJ (*Vertical Jump*).
5. Latihan *stairs hops* lebih efektif dibandingkan dengan latihan *hurdle hops* dalam meningkatkan kemampuan SBJ (*Standing Broad Jump*).

A. Saran

Oleh karena penelitian yang penulis lakukan ada yang menghasilkan peningkatan yang berarti dan ada pula yang memberikan peningkatan yang tidak berarti, dengan demikian tidak menutup kemungkinan untuk diteliti kembali. Penulis menyampaikan saran-saran sebagai berikut :

1. Pada para pelatih, atlet, maupun pembina olahraga, dalam pembuatan program latihan sebaiknya mencantumkan program latihan *stairs hops* dan *hurdles hops* untuk meningkatkan kemampuan *power* tungkai.

2. Prestasi yang optimal tidak hanya bisa dicapai dengan latihan yang keras saja, tetapi yang paling penting adalah kualitas latihan dari program latihan yang dijalannya.
3. Pilihlah metode latihan yang lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan atlet.

