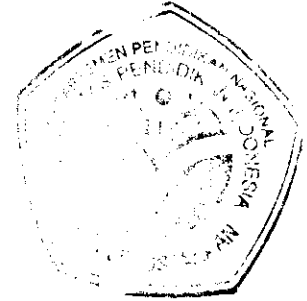


BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN



A. Kesimpulan

Berdasarkan pada uraian yang telah dikemukakan dan hasil analisis data mengenai korelasi power tungkai dan panjang tungkai dengan hasil lompat jangkit siswa SMU Kartika Candra I Bandung, maka penulis dapat menyimpulkan sebagai berikut:

1. Power tungkai mempunyai korelasi positif (0.42) dan signifikan dengan hasil lompat jangkit ditunjukkan dengan t -hitung = (2.80) yang lebih besar dari t -tabel dengan $dk=(32)$ dan taraf nyata 0.05 (0.975) = (2.02). Sedangkan prosentase tingkat hubungannya adalah 17.64%.
2. Panjang tungkai mempunyai korelasi positif (0.58) dan signifikan dengan hasil lompat jangkit ditunjukkan dengan t -hitung = (3.92) yang lebih besar dari t -tabel dengan $dk=(32)$ dan taraf nyata 0.05 (0.975) = (2.02). Sedangkan prosentase tingkat hubungannya adalah 33.64%.
3. Gabungan antara power tungkai dan panjang tungkai mempunyai korelasi positif (0.63) dan signifikan dengan hasil lompat jangkit ditunjukkan dengan t -hitung = (4.48) yang lebih besar dari t -tabel dengan $dk=(32)$ dan taraf nyata 0.05 (0.975) = (2.02). Sedangkan prosentase tingkat hubungannya adalah 39.69%.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka terdapat beberapa hal yang dapat penulis sarankan bagi semua pihak yang berkompeten dengan permasalahan ini:

1. Bagi para pelatih atau pembina serta atlet pada cabang atletik nomor lompat jangkit hendaknya memperhatikan potensi dasar fisik dan kondisi fisik seperti panjang tungkai dan power tungkai agar mendukung tercapainya prestasi selain tetap memperhatikan faktor eksogen (hal-hal yang berada di luar diri atlet) yang dapat berupa program latihan, pelatih, sarana dan lingkungan sekitar.
2. Agar diadakan penelitian lebih lanjut mengenai faktor-faktor lain yang menunjang terhadap pencapaian prestasi untuk cabang olahraga atletik nomor lompat jangkit dengan jumlah sampel dan kajian yang lebih mendalam.
3. Bagi pemula perlu mengembangkan kemampuan endogen (potensi diri) yang berupa sistem persyarafan, fungsi fisiologis dan stabilitas emosional yang sesuai dengan tuntutan kebutuhan cabang olahraga lompat jangkit. Latihan kondisi fisik yang dapat dilakukan adalah weight training dan latihan pliometrik

