

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Adapun kesimpulan yang didapat yaitu:

1. Terdapat kontribusi antara Kecepatan Terhadap Hasil Lompat Jauh Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 4 Pelepat Ilir Bungo sebesar 36,36%, dilihat dari nilai sebesar $t_{hitung} (0,603) > t_{tabel} (0,338)$.
2. Terdapat kontribusi antara Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jauh Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 4 Pelepat Ilir Bungo sebesar 39,56%, dilihat dari nilai sebesar $t_{hitung} (0,629) > t_{tabel} (0,338)$.
3. Terdapat Kontribusi Kecepatan dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jauh Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 4 Pelepat Ilir Bungo sebesar 75.92%, dilihat dari total keseluruhan antara kontribusi kecepatan dan daya ledak. Kemudian sisanya 24.08% dipengaruhi oleh factor lain yaitu faktor kondisi fisik seperti postur tubuh yang dimiliki seorang pelompat, (sebagai salah satu syarat penting dalam prestasi lompat jauh), gaya yang dipakai dalam melompat juga mempengaruhi hasil lompatan, kemudian jarak yang dipakai pelompat saat melakukan awalan.

5.2 Implikasi

Dari penelitian yang telah dilaksanakan, peneliti mendapatkan hasil dari tes dan pengukuran yaitu terdapat kontribusi yang signifikan antara kecepatan dan daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok siswa. Kecepatan serta daya ledak otot tungkai yang baik akan menghasilkan lompatan yang jauh.

5.3 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, kesimpulan dan implikasi penelitian seperti yang dipaparkan sebelumnya, maka pada bagian ini perlu diberikan saran kepada pihak-pihak yang terkait dengan penelitian ini.

1. Kepada pelatih dan pembina khususnya dapat memilih atlet yang mempunyai kelenturan dan koordinasi mata tangan yang baik.
2. Kepada siswa sekiranya dapat menjadi pembelajaran agar menjadi lebih baik dan berlatih dengan sungguh-sungguh guna mendapatkan prestasi yang baik.
3. Kepada peneliti selanjutnya, kiranya penelitian ini dapat dilanjutkan dalam permasalahan yang lebih luas dengan jumlah sampel yang lebih besar, sehingga dapat memberikan sumbangan pikiran kepada pelatih, pembina maupun atlet mendapat peningkatan prestasi.