

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai seperti lompat kotak dan naik turun tangga, dengan penetapan waktu yang cukup bagi atlet. Latihan daya ledak otot tungkai dapat berpengaruh terhadap jarak lompatan, dengan demikian hipotesis penulis yang berbunyi: "ada pengaruh latihan daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompatan pada lompat jauh", dapat diterima.

Hal ini terbukti dengan hasil analisis data dimana dari hasil pengujian yang telah dilakukan diperoleh harga  $t_{hitung}$  sebesar -5,17. Sedangkan dari daftar distribusi  $t$  diperoleh  $t_{daftar}$  sebesar 2,75. Ternyata harga  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{daftar}$  atau harga  $t_{hitung}$  telah berada diluar daerah penerimaan  $H_0$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan dapat menerima  $H_1$

#### **5.2 Saran**

Dengan memperhatikan hasil pembahasan dan simpulan di atas, perlu dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Dalam rangka memacu dan meningkatkan kemampuan seorang siswa dalam cabang atletik lompat jauh, maka sangat tepat jika dilakukan melalui latihan daya ledak otot tungkai.
2. Untuk lebih mengefektifkan pelaksanaan latihan daya ledak otot tungkai,

maka sangat diharapkan kepada siswa agar lebih disiplin dalam mengikuti kegiatan pembelajaran, terutama dari segi waktu dan aktivitas dalam berlatih.

3. Dalam rangka meningkatkan kondisi latihan yang efektif, maka diharapkan kepada pihak yang terikat (pihak sekolah) agar memperhatikan ketersediaan fasilitas yang baik dan memadai.