

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah di uraikan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa Terdapat pengaruh latihan kekuatan otot tungkai terhadap hasil lompat jauh gaya menggantung pada cabang olahraga atletik siswa kelas X2 SMA Negeri 1 Gorontalo.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang dikemukakan di atas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yang kiranya dapat membantu bagi para pelatih, guru dan siswa yang ada disekolah maupun dimasyarakat pada umumnya, yakni sebagai berikut :

1. Dalam meningkatkan keterampilan bagi atlet maupun siswa yang menekuni dunia atletik khususnya lompat jauh gaya menggantung, maka latihan yang sangat efektif untuk meningkatkan hasil lompatan adalah latihan kekuatan otot tungkai.
2. Seorang pelatih ataupun guru dalam merencanakan program latihan, hendaknya memilih dan mengkaji dengan benar latihan yang akan diberikan kepada atlet maupun siswa.

3. Untuk meningkatkan kreativitas mahasiswa hendaknya perbanyak tugas-tugas yang ilmiah sehingga mahasiswa bertindak secara ilmiah guna meningkatkan mutu pembelajaran penjasokes khususnya latihan kekuatan otot tungkai.