

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah diuraikan pada BAB sebelumnya, maka hasil penelitian yang dilakukan selama 7 minggu dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat pengaruh *side double front jump combination* terhadap Mahasiswa semester IV Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Gorontalo.
2. *side double front jump combination* berdampak pada peningkatan power otot tungkai Mahasiswa semester IV Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Gorontalo.

5.2 Saran

Sehubungan dengan hasil penelitian yang dikemukakan diatas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yang kiranya dapat dijadikan pedoman bagi para peneliti dan mahasiswa yang ada di Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga sebagai berikut:

1. Dalam rangka meningkatkan potensi mahasiswa yang ada di Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga dan guna meningkatkan keterampilannya khususnya terhadap power, maka sangat efektif diterapkannya *side double front jump combination*.
2. Dalam merencanakan program latihan, hendaknya dikaji dengan benar bentuk-bentuk latihan yang akan digunakan, sebab dalam latihan power otot tungkai hampir sama halnya dengan latihan kekuatan kali kecepatan.
3. Perlu diadakan penelitian lebih lanjut sejalan dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi terlebih khusus dalam dunia olahraga.