

BAB V

SIMPULAN IMPLIKASI DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian dan pengujian hipotesis menunjukkan bahwa semua hipotesis diterima. Lebih jauh dari hasil penelitian dan pembahasannya dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Ada hubungan yang signifikan antara kecepatan lari dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa putri kelas IV SDN Sekaran 02 Kecamatan Gunung Pati Kota Semarang.
2. Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa Putri kelas IV SDN Sekaran 02 Kecamatan Gunung Pati Kota Semarang.
3. Ada hubungan yang signifikan antara kecepatan lari dan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa Putri kelas IV SDN Sekaran 02 Kecamatan Gunung Pati Kota Semarang.
4. Besarnya sumbangan antara kecepatan lari dan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa Putri kelas IV SDN Sekaran 02 Kecamatan Gunung Pati Kota Semarang.

5.2 Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan penelitian, maka implikasi hasil penelitian adalah sebagai berikut :

1. Baik secara bersama-sama maupun terpisah, ternyata faktor kecepatan lari dan kekuatan otot tungkai memberikan sumbangan yang berarti terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Dari hasil penelitian kecepatan lari dan kekuatan otot tungkai yang mempunyai hubungan dari sumbangan yang berarti terhadap kemampuan lompat jauh, maka unsur kecepatan lari dan kekuatan otot tungkai dapat disertakan dalam pencarian dan pemilihan bibit atlet lompatjauh.
2. Dari hasil penelitian diperoleh bahwa kecepatan lari mempunyai sumbangan yang lebih besar dibandingkan kekuatan otot tungkai dalam kemampuan lompat jauh gaya jongkok, sehingga dalam pemilihan bibit atlet lompat jauh pelatih dapat memprioritaskan siswanya yang memiliki kecepatan lari paling baik (sprinter).

5.3 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang dapat diambil, ada beberapa saran yang perlu disampaikan, yaitu :

1. Bagi siswa agar lebih giat berlatih untuk meningkatkan kecepatan lari dan kekuatan otot tungkai sehingga dapat meraih prestasi lompat jauh yang maksimal.

2. Bagi pembina, pelatih dan guru pendidikan jasmani, agar hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar pemikiran dalam rangka membina dan melatih para siswanya untuk melakukan latihan dengan menekankan pada peningkatan kecepatan lari, agar dengan peningkatan itu para siswa atau atlet dapat melakukan lompatan yang optimal. Bahkan dalam rangka seleksi atau pemilihan atlet dapat dilakukan melalui seleksi kecepatan lari serta memperhatikan postur tubuh dan fisik yang dimiliki oleh atlet yang bersangkutan.



