

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan hasil pengukuran yang dilaksanakan dalam penelitian ini maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai terhadap jarak lompatan sebesar 33,27%.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan berlari terhadap jarak lompatan sebesar 3,84%.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dan kecepatan berlari terhadap jarak lompatan sebesar 32,6%.

B. Saran- Saran

1. Peneliti menyarankan khususnya kepada anggota komunitas *Parkour* Jakarta Barat untuk juga memperhatikan daya ledak otot tungkai dan kecepatan berlarnya selain teknik, feeling, dan mental. Sehingga anggota *Parkour* dapat melakukan gerakan lompatan yang baik dan mendapatkan hasil lompatan yang diharapkan.
2. Olahraga *Parkour* termasuk dalam golongan olahraga baru di Indonesia. Jadi peneliti berharap mahasiswa FIK UNJ dapat

melakukan penelitian lebih lanjut untuk perkembangan olahraga *Pakour* di Indonesia.

3. Diharapkan anggota komunitas *Parkour* Jakarta Barat untuk tetap berlatih dengan rajin dan peneliti berharap agar ketua anggota komunitas *Parkour* Jakarta Barat dapat memanfaatkan hasil peneliti ini untuk dijadikan salah satu program latihan agar tiap anggota dapat memperoleh hasil jarak lompatan yang maksimal.