

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisa data dan interpretasi hasil penelitian yang dilakukan maka penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang positif antara kecepatan lari dengan hasil lompat jangkit pada Atlet Atletik mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta
2. Terdapat hubungan yang positif antara daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jangkit pada Atlet Atletik mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta
3. Terdapat hubungan yang positif antara kecepatan lari dan daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jangkit pada Atlet Atletik mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta

B. IMPLIKASI

Hasil penelitian ini dapat dibuktikan secara empiris, membuktikan bahwa terdapat hubungan yang positif antara kecepatan lari dan daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jangkit pada atlet atletik mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Dengan demikian, hal ini dapat mendukung penuh teori-teori yang telah dikemukakan sebelumnya.

Dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa kecepatan lari dan daya ledak otot tungkai dapat memberikan kontribusi yang besar terhadap hasil lompat jangkit. Sehingga hal ini dapat digunakan sebagai pedoman dalam menentukan dan memilih atlet lompat jangkit serta penekanan dalam menyusun program latihan, agar mampu meningkatkan prestasi lompat jangkit.

C. SARAN – SARAN

Berdasarkan kesimpulan dan hasil penelitian yang dilakukan, maka peneliti menyarankan sebagai berikut :

- 1, Dalam cabang olahraga atletik khususnya nomor lompat jangkit, kemampuan fisik kecepatan (*Speed*) sangat perlu diperhatikan karena itu merupakan salah satu bakat dasar yang tidak dapat dilatih seperti teknik. Apabila seseorang pelatih hendak mencari atlet lompat jangkit maka pelatih tersebut harus mengetahui jenis serabut otot atletnya. Karena dalam melakukan lompat jangkit, kecepatan sangat dibutuhkan khususnya pada saat akan melakukan tahap awalan agar dapat mendapatkan tolakan yang jauh. Oleh karena itu, diharapkan para pelatih tidak salah dalam mencari atlet yang berbakat, karena jika pelatih salah dalam mencari atlet maka program yang sudah dijalankan atau diberikan kepada atlet tersebut dapat menjadi hal yang sia-sia dan membuang waktu.
2. Dalam cabang olahraga atletik seperti lompat jangkit, kemampuan fisik daya ledak otot sangat perlu diperhatikan. Salah satunya daya ledak otot

tungkai yang sangat berguna untuk melakukan teknik tolakan pada lompat jangkit. Selain itu diperlukan juga kualitas otot tungkai yang dapat memberikan tolakan dengan hasil yang maksimal. Sesuai dengan hal tersebut maka disarankan agar pelatih memperhatikan kontribusi daya ledak otot tungkai dalam memberikan program-program latihan yang baik dan efisien, karena seperti yang sudah dibahas bahwa dalam lompat jangkit khususnya pada saat melakukan tolakan, daya ledak otot tungkai sangatlah diperlukan untuk mendapatkan jauhnya tolakan dalam melakukan lompat jangkit.

3. Para pelatih di Klub Olahraga Prestasi atletik Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta khususnya untuk dapat meneliti unsur-unsur lain yang dapat meningkatkan prestasi atlet lompat jangkit dalam perlombaan.

4. Untuk pelatih mencari atlet lompat jangkit dapat menggunakan variable yang telah diuji sebagai *scouting talent* untuk bakat atlet atau calon atlet sehingga tidak membuang waktu melatih atlet yang kurang sesuai dengan bakat.