

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dan uji hipotesis diperoleh kesimpulan bahwa:

1. Terdapat hubungan positif Daya Ledak Otot Tungkai dengan Hasil Lompat Jauh. Hal ini berarti bahwa makin baik tingkat Daya Ledak Otot Tungkai makin baik Hasil Lompat Jauh. Sebaliknya, makin rendah Daya Ledak Otot Tungkai makin rendah pula Hasil Lompat Jauh. Dengan demikian, Daya Ledak Otot Tungkai merupakan salah satu variabel yang sangat terkait dengan Hasil Lompat Jauh.
2. Terdapat hubungan positif Kecepatan Lari dengan Hasil Lompat Jauh. Hal ini berarti bahwa makin baik Kecepatan Lari makin baik pula Hasil Lompat Jauh. Sebaliknya, makin rendahnya Kecepatan Lari makin rendah pula Hasil Lompat Jauh. Dengan demikian, Kecepatan Lari merupakan salah satu variabel yang sangat terkait dengan Hasil Lompat Jauh.
3. Terdapat hubungan positif Motivasi Berprestasi dengan Hasil Lompat Jauh. Hal ini berarti bahwa makin baik Motivasi Berprestasi makin baik Hasil Lompat Jauh. Sebaliknya, makin rendah Motivasi Berprestasi makin rendah pula Hasil Lompat Jauh. Dengan demikian, Motivasi Berprestasi merupakan salah satu variabel yang sangat terkait dengan Hasil Lompat Jauh.

4. Terdapat hubungan positif Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan Lari dan Motivasi Berprestasi secara bersama-sama dengan Hasil Lompat Jauh. Hal ini berarti bahwa makin baik tingkat Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan Lari dan Motivasi Berprestasi makin baik Hasil Lompat Jauh. Sebaliknya, makin rendah Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan Lari dan Motivasi Berprestasi secara bersama-sama makin rendah pula Hasil Lompat Jauh. Dengan demikian, Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan Lari dan Motivasi Berprestasi secara bersama-sama merupakan salah satu variabel yang sangat terkait dengan Hasil Lompat Jauh.

B. Implikasi

Berdasarkan pembahasan dan kesimpulan hasil penelitian, maka dapat dijelaskan beberapa implikasi hasil penelitian.

1. Upaya Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai untuk Meningkatkan Hasil Lompat Jauh

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara Daya Ledak Otot Tungkai dengan Hasil Lompat Jauh. Hal ini berarti bahwa makin baik tingkat Daya Ledak Otot Tungkai makin baik Hasil Lompat Jauh. Sebaliknya, makin rendah Daya Ledak Otot Tungkai makin rendah pula Hasil Lompat Jauh. Dengan demikian, Daya Ledak Otot Tungkai

merupakan salah satu variabel yang sangat terkait dengan Hasil Lompat Jauh.

Daya ledak otot tungkai merupakan faktor yang menyebabkan atlet memiliki kemampuan menggerakkan otot secara cepat dan dengan kekuatan yang maksimal. Gerakan lompat jauh memerlukan daya ledak otot tungkai yang baik, kecepatan yang baik, kemampuan yang tinggi dalam mengintegrasikan semuanya sehingga menghasilkan lompatan yang maksimal.

Daya ledak otot tungkai memiliki koefisien korelasi yang cukup memberikan sumbangan efektif, berarti program latihan sebaiknya mungkin diarahkan pada peningkatan daya ledak otot tungkai.

Dengan demikian program latihan daya ledak otot tungkai yang baik, maka akan meningkatkan kemampuan lompat jauh.

2. Upaya Peningkatan Kecepatan Lari untuk Meningkatkan Hasil Lompat Jauh

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara Kecepatan Lari dengan Hasil Lompat Jauh. Hal ini berarti bahwa makin baik ledak otot lengan makin baik pula Hasil Lompat Jauh. Sebaliknya, makin rendahnya Kecepatan Lari makin rendah pula Hasil Lompat Jauh. Dengan demikian, Kecepatan Lari merupakan salah satu variabel yang sangat terkait dengan Hasil Lompat Jauh.

Kecepatan lari mutlak harus dimiliki seorang pelompat, karena dengan kecepatan tinggi akan membantu memberikan dorongan yang lebih kepada pelompat saat melakukan lompatan. Dengan demikian kecepatan lari sangat dibutuhkan oleh seorang pelompat.

3. Upaya Peningkatan Motivasi Berprestasi untuk Meningkatkan Hasil Lompat Jauh

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara Motivasi Berprestasi dengan Hasil Lompat Jauh. Hal ini berarti bahwa makin baik Motivasi Berprestasi makin baik Hasil Lompat Jauh. Sebaliknya, makin rendah Motivasi Berprestasi makin rendah pula Hasil Lompat Jauh. Dengan demikian, Motivasi Berprestasi merupakan salah satu variabel yang sangat terkait dengan Hasil Lompat Jauh. Kesimpulan ini mengandung implikasi bahwa untuk meningkatkan Hasil Lompat Jauh perlu ditingkatkan Motivasi Berprestasi.

Motivasi Berprestasi adalah kepercayaan akan kemampuan sendiri yang memadai dan menyadari kemampuannya yang dimiliki, serta dapat memanfaatkan secara tepat. Rasa Motivasi Berprestasi adalah perasaan seseorang bahwa ia percaya akan kemampuannya untuk menyelesaikan tugas, mental, fisik atau emosional. Seorang yang mempunyai rasa percaya diri memadai akan mampu menyesuaikan diri dengan keadaan lingkungan dan dapat mengatasi hambatan atau kesulitan yang terjadi.

Dalam melakukan Hasil Lompat Jauh, Motivasi Berprestasi dibutuhkan dalam upaya meyakinkan diri terhadap kemampuan yang dimiliki. Kecakapan

ini diperoleh melalui tahapan sebagai berikut: 1) terbentuknya kepribadian yang baik sesuai dengan proses perkembangan yang melahirkan kelebihan-kelebihan tertentu, 2) pemahaman seseorang terhadap kelebihan-kelebihan yang dimilikinya dan melahirkan keyakinan kuat untuk berbuat sesuatu dengan memanfaatkan kelebihan-kelebihannya, 3) pemahaman dan reaksi positif seseorang terhadap kelemahan-kelemahan yang dimilikinya agar tidak menimbulkan rasa rendah diri atau sulit menyesuaikan diri, 4) pengalaman didalam menjalani berbagai aspek kehidupan dengan menggunakan segala kelebihan yang ada pada dirinya. Kekurangan pada salah satu proses tersebut, kemungkinan besar akan mengakibatkan seseorang mengalami hambatan untuk memperoleh kepercayaan pada dirinya sendiri. Rendahnya Motivasi Berprestasi seseorang akan menghambat seseorang yang akan melakukan Hasil Lompat Jauh karena akan melakukan rangkaian gerak yang kontinu. Hal ini tentunya sangat dibutuhkan kecerdasan seseorang dalam menjaga keyakinan diri akan kemampuan yang sudah dimiliki.

Dengan melihat uraian di atas maka Motivasi Berprestasi merupakan kemampuan seseorang untuk meyakinkan diri terhadap kemampuan yang dimiliki, yang diperoleh berdasarkan pengetahuan akan kemampuan dirinya. Upaya peningkatan Motivasi Berprestasi dilakukan dengan memanfaatkan kelebihan atau pengalaman-pengalaman yang sudah dimiliki oleh mahasiswa dan melakukan pengulangan-pengulangan Hasil Lompat Jauh sehingga dengan pengalaman berkali-kali melakukan Hasil Lompat Jauh akan

tersimpan pengalaman-pengalam dalam melakukan Hasil Lompat Jauh sehingga rasa Motivasi Berprestasi akan muncul berdasarkan pengalaman yang telah dialaminya. Dengan Motivasi Berprestasi yang baik, seseorang akan dapat melakukan tugas geraknya sesuai dengan kebutuhan Hasil Lompat Jauh. Dengan kata lain, bahwa mahasiswa tahu akan gerakan yang akan diperagakan secara utuh dan berdampak pada penguasaan keterampilan yang diharapkan. Dengan Motivasi Berprestasi yang baik maka dengan sendirinya akan memiliki Hasil Lompat Jauh yang baik juga.

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan dan implikasi penelitian, maka dapat dikemukakan saran sebagai berikut :

1. Dalam upaya meningkatkan Hasil Lompat Jauh pada cabang olahraga Atletik, maka pelatih, pembina, dan guru penjas perlu mengembangkan berbagai macam bentuk latihan yang dapat meningkatkan komponen Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan Lari dan Motivasi Berprestasi secara sistematis dan berkesinambungan melalui program jangka pendek, menengah, maupun jangka panjang.
2. Dalam proses penilaian dalam mata kuliah atau mata pelajaran Atletik nomor lompat yaitu lompat jauh disarankan menggunakan penilaian teknik (proses) dan hasil lompat jauh (produk).

3. Untuk mendapatkan gambaran yang lebih lengkap tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan Hasil Lompat Jauh pada cabang olahraga Atletik selain dari variabel yang diteliti, maka perlu penelitian lebih lanjut.