

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data, mengenai Kontribusi kekuatan otot lengan, *power* tungkai, kelentukan otot tungkai dan keseimbangan terhadap hasil lompat kangkang di SMP N 3 Natar Lampung selatan yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa:

1. Ada kontribusi antara kekuatan lengan dengan hasil lompat kangkang siswa SMP Negeri 3 Natar
2. Ada kontribusi antara *power* tungkai dengan hasil lompat kangkang siswa SMP Negeri 3 Natar
3. Ada kontribusi antara kelentukan otot tungkai dengan hasil lompat kangkang siswa SMP Negeri 3 Natar
4. Ada kontribusi antara kelentukan otot tungkai dengan hasil lompat kangkang siswa SMP Negeri 3 Natar

Hasil penelitian menunjukkan bahwa, kelentukan otot tungkai memberikan kontribusi lebih besar dibandingkan dengan aspek lainnya, terhadap hasil lompat kangkang pada siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Natar Lampung Selatan.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, terdapat beberapa saran yang ingin peneliti sampaikan, adapun saran yang diberikan peneliti adalah sebagai berikut:

1. Upaya mengajarkan dan meningkatkan prestasi lompat kangkang hendaknya memperhatikan pada aspek komponen fisik siswa yang meliputi kekuatan otot lengan, *power* tungkai, kelentukan otot tungkai dan keseimbangan serta melatih keterampilan gerak dasar lompat kangkang secara berkesinambungan dan saling terkoordinasi dan menguasai keterampilan gerak dasar lompat kangkang dengan benar sehingga keterampilan keterampilan gerak dasar lompat kangkang lebih baik.
2. Pentingnya penelitian lebih lanjut dengan jumlah variabel dan sampel yang lebih besar sehingga akan diperoleh gambaran hasil peneliti secara komprehensif dan mendalam .
3. Bagi guru penjaskes dan pelatih senam lantai, beban latihan untuk tiap unsur kondisi fisik disesuaikan dengan nilai sumbangan tiap variable terhadap hasil keterampilan gerak dasar lompat kangkang.
4. Hasil penelitian ini dapat dijadikan rujukan untuk mengembangkan model latihan kelincahan yang lebih baik untuk meningkatkan pada cabang olahraga lainnya