

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data, mengenai kontribusi kekuatan lengan, panjang lengan, power tungkai, panjang tungkai, kelentukan terhadap keterampilan gerak dasar loncat harimau yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa :

1. Kekuatan lengan memberikan kontribusi terhadap keterampilan gerak dasar loncat harimau pada siswa kelas VIII SMP N 1 Metro sebesar 68,8%.
2. Panjang lengan memberikan kontribusi terhadap keterampilan gerak dasar loncat harimau pada siswa kelas VIII SMP N 1 Metro sebesar 9,7%
3. Power tungkai memberikan kontribusi terhadap keterampilan gerak dasar loncat harimau pada siswa kelas VIII SMP N 1 Metro sebesar 32,5 %.
4. Panjang tungkai memberikan kontribusi terhadap keterampilan gerak dasar loncat harimau pada siswa kelas VIII SMP N 1 Metro sebesar 14,4%.

5. Kelentukan memberikan kontribusi terhadap keterampilan gerak dasar loncat harimau pada siswa kelas VIII SMP N 1 Metro sebesar 51,4%.

Kekuatan lengan memberikan kontribusi yang besar terhadap keterampilan gerak dasar loncat harimau pada siswa kelas VIII SMP N 1 Metro

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 kemampuan loncat harimau hendaknya dalam memberikan latihan kondisi fisik mengarah pada latihan kekuatan otot lengan, panjang lengan, power otot tungkai, panjang tungkai, kelentukan dan menguasai teknik loncat harimau dengan benar sehingga kemampuan loncat harimau lebih baik.
2. Supaya dalam latihan kondisi fisik lebih efektif dan efisien maka latihan yang dilakukan hendaknya sesuai dengan besarnya sumbangan yang diberikan oleh keempat unsur kondisi fisik tersebut.
3. Para peneliti yang berminat melakukan penelitian yang sama, disarankan agar memahami jumlah sampel dan meneliti variabel yang berbeda tidak hanya dijadikan bahan pembandingan saja.