BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tentang Hubungan Power Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompat Tinggi Gaya Stradle Pada Siswa Kelas V SD Negeri 69 Banda Aceh , dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara power otot tungkai terhadap hasil lompat tinggi gaya straddle pada siswa kelas V SD Negeri 69 Banda Aceh.
2. Power otot tungkai memberikan kontribusi sebesar 58,52% terhadap hasil lompat tinggi gaya straddle, sebagaimana ditunjukkan oleh perhitungan koefisien determinasi (KP). Sisa sebesar 41,48% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain seperti teknik, koordinasi, fleksibilitas, dan faktor psikologis.
3. Hasil uji signifikan menunjukkan bahwa thitung (5,696) > ttabel (1,71387) pada taraf signifikansi 5% dengan dk = 23, yang berarti hipotesis alternatif diterima. Dengan demikian, secara statistik terdapat hubungan yang nyata antara kedua variabel yang diteliti.

5.2 **Saran-saran**

Berdasarkan temuan penelitian ini, maka peneliti menyampaikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Guru Pendidikan Jasmani, disarankan untuk menyusun program latihan yang fokus pada peningkatan power otot tungkai, seperti latihan plyometric,

2. vertical jump, dan squat jump, sebagai bagian dari kegiatan pembelajaran di sekolah dasar.
3. Bagi siswa, disarankan untuk lebih aktif dalam mengikuti latihan fisik yang dapat menunjang kekuatan otot tungkai, serta mempraktikkan teknik lompat tinggi gaya straddle dengan baik agar dapat memperoleh hasil maksimal.
4. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk meneliti faktor-faktor lain yang memengaruhi kemampuan lompat tinggi, seperti aspek teknik, fleksibilitas, keseimbangan, dan koordinasi gerak, agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif.
5. Bagi pihak sekolah, hendaknya menyediakan sarana dan prasarana yang memadai untuk menunjang latihan fisik siswa secara optimal, khususnya dalam cabang olahraga atletik.