

BAB V

PENUTUP

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian di atas maka dapat disimpulkan bahwa rata-rata siswa SMA Negeri I Bakongan yang bertungkai panjang sebesar 96,2 cm dan rata-rata kemampuan lompat jauhnya sebesar 3,92 cm. Terdapat perbandingan yang signifikan kemampuan lompat jauh antara siswa yang tungkai panjang dengan siswa yang tungkai pendek diperoleh nilai thitung sebesar 3,4 dan nilai ttabel pada taraf signifikan 0,05 sebesar 1,67. Dengan demikian dalam nilai thitung $>$ ttabel, atau $3,4 > 1,67$, artinya terdapat perbandingan kemampuan lompat jauh antara siswa tungkai panjang dengan siswa tungkai pendek di SMA Negeri I Bakongan. Kesimpulannya, panjang tungkai mempengaruhi performa lompat jauh dengan cara yang signifikan. Tungkai yang lebih panjang dapat meningkatkan daya dorong dan kecepatan, memungkinkan atlet untuk mencapai sudut lepas landas yang optimal. Namun, kontrol, teknik, dan latihan yang tepat juga sangat penting untuk memanfaatkan potensi panjang tungkai secara maksimal. Dengan demikian, kombinasi panjang tungkai, teknik yang baik, dan kekuatan fisik adalah kunci untuk meraih hasil terbaik dalam lompat jauh.

Hasil penelitian ini mempunyai implikasi praktis bagi pihak-pihak yang terkait dengan bidang olahraga, khususnya lompat jauh, yaitu bagi guru atau pelatih dan atlet yang akan meningkatkan prestasi lompat jauh hendaknya memperhatikan faktor-faktor panjang tungkai dan power otot tungkai. Hal ini dikarenakan kedua variabel ini memberikan sumbangan yang cukup besar terhadap prestasi lompat jauh, sehingga dengan meningkatkan latihan terutama pada power otot

tungkai dipastikan prestasi lompat jauh akan meningkat. Di sisi lain, agar memperhatikan faktor-faktor yang diduga mempunyai pengaruh juga terhadap prestasi lompat jauh lainnya.

Kendatipun peneliti sudah berusaha keras memenuhi segala ketentuan yang dipersyaratkan, bukan berarti penelitian ini tanpa kelemahan dan kekurangan. Beberapa kelemahan dan kekurangan yang dapat dikemukakan di sini antara lain yaitu peneliti tidak dapat mengontrol peserta tes apakah melakukan aktivitas yang berat atau tidak sebelum melakukan tes.

5.2 Saran

Agar hasil penelitian ini dapat terealisasikan, maka peneliti mengajukan saran sebagai berikut:

1. Kepada siswa agar ke depannya terus meningkatkan semangat belajar latihan lompat jauh terutama siswa yang memiliki tungkai pendek, karena tidak selamanya siswa yang pendek tungkai memiliki prestasi lompat jauh rendah.
2. Kepada guru Penjas agar terus memberikan motivasi dan inovasi kepada siswa untuk terus semangat mengikuti pelajaran olahraga yang diberikan, serta tidak hanya terfokus pada satu aspek olahraga saja tetapi pada
3. Peneliti berikutnya, agar dapat melakukan penelitian terhadap prestasi lompat jauh dengan mengganti ataupun dengan menambah variabel- variabel yang lain, dan juga memperluas lingkup penelitian.