

BAB V

PENUTUPAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data tes *power* otot tungkai terhadap kelenturan *flexibility* pada atlet lompat tinggi PASI Aceh tahun 2024 telah diperoleh hasil sebagaimana yang terdapat dalam pengujian hipotesis. Hasil dari analisis data analisis penelitian terlihat kontribusi bahwa *power* otot tungkai terhadap kelenturan *flexibility* atlet lompat tinggi PASI Aceh memiliki nilai rata – rata dari *power* otot tungkai adalah 50 dengan standar deviasi 10,5 dan kelenturan *flexibility* mempunyai rata-rata 40 dengan standar deviasi 10, analisis data penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat kontribusi signifikan Antara *power* otot tungkai terhadap kelenturan *flexibility* atlet lompattinggi gaya *flop* PASI Aceh dengan koefisien korelasi (r) sebesar 0,63

5.2 Saran

Adapun saran yang dapat penulis kemukakan sehubungan permasalahan yang telah diteliti sebagai berikut:

- 5.2.1 Dalam upaya peningkatan kemampuan lompat tinggi hendaknya para pelatih/ guru pendidikan jasmani harus memperhatikan komponen kondisi fisik yang dominan seperti *power* otot tungkai dan kelenturan *flexibility* karena komponen kondisi fisik ini sangat berperan dalam kemampuan lompat tinggi.
- 5.2.2 Bagi peneliti lain, kiranya penelitian ini dapat dilanjutkan dalam permasalahan yang lebih luas dengan jumlah yang lebih besar, sehingga

dapat memberikan sumbangan pemikiran kepada pelatih, Pembina maupun atlet yang berupaya meningkatkan prestasi.

- 5.2.3 Bagi peneliti sendiri, kiranya dapat menjadikan masukan dan memperkaya khasanah ilmu pengetahuan tentang penelitian dan dalam mengadakan penelitian berikutnya dapat menjadi lebih baik.