

BAB V

PENUTUP

1.1. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut:

1. Ada sumbangan yang signifikan *power* otot tungkai terhadap prestasi lompat tinggi siswa kelas X MA Miftahul Ulum Ngemplak Kabupaten Demak sebesar 14,3% selebihnya dipengaruhi oleh faktor lain.
2. Ada sumbangan yang signifikan panjang tungkai terhadap prestasi lompat tinggi siswa kelas X MA Miftahul Ulum Ngemplak Kabupaten Demak sebesar 31,9% selebihnya dipengaruhi oleh faktor lain.
3. Ada sumbangan yang signifikan *power* otot tungkai dan panjang tungkai terhadap prestasi lompat tinggi siswa kelas X MA Miftahul Ulum Ngemplak Kabupaten Demak sebesar 40,0% selebihnya dipengaruhi oleh faktor lain.

1.2. Implikasi

Dengan diketahui hasil dari analisis antara *power* otot tungkai dan panjang tungkai terhadap prestasi lompat tinggi gaya flop siswa MA Miftahul ulum ngemplak, dapat digunakan sebagai acuan bahwa prestasi lompat tinggi gaya flop mempunyai hubungan secara signifikan dengan *power* otot tungkai dan panjang tungkai.

1.3. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, penulis mengajukan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi guru, hendaknya memperhatikan *power* otot tungkai dan panjang tungkai karena mempengaruhi prestasi lompat tinggi gaya flop, serta hendaknya melakukan peningkatan kondisi fisik siswa agar memiliki hasil lompatan yang baik.
2. Bagi siswa, hendaknya menambah latihan-latihan lain yang mendukung dalam mengembangkan prestasi lompat tinggi gaya flop.
3. Bagi peneliti selanjutnya, hendaknya mengembangkan dan menambah atau menyempurnakan penelitian dengan metode penelitian lainnya.

