

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan dari hasil perhitungan data yang diperoleh untuk mengetahui hubungan variabel bebas (power otot tungkai dan kekuatan otot perut) dengan variabel terikat (Lompat Jauh) pada siswa kelas VII SMPN 2 Saronggi, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Pada tes *Power* otot tungkai memiliki hubungan yang signifikan terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa kelas VII SMPN 2 Saronggi. Hal ini terbukti dengan adanya hasil perhitungan tentang hubungan *Power* otot tungkai (X_1) dengan lompat jauh (Y) yaitu sebesar 0,738 dan hasil tersebut signifikan karena $r_{hitung} > r_{tabel}$ yaitu ($0,735 > 0,444$).
2. Pada tes Kekuatan otot perut memiliki hubungan yang signifikan terhadap kemampuan Lompat jauh pada siswa kelas VII SMPN 2 Saronggi. Hal ini terbukti dengan adanya hasil perhitungan tentang hubungan Kekuatan otot perut (X_2) dengan lompat jauh (Y) yaitu sebesar 0,643 dan hasil yang diperoleh tersebut signifikan karena $r_{hitung} > r_{tabel}$ yaitu ($0,643 > 0,444$).
3. Variabel *power* otot tungkai (X_1) memberikan kontribusi pada kemampuan lompat jauh (Y) siswa kelas VII SMPN 2 Saronggi sebesar 83,53%. Variabel kekuatan otot perut (X_2) memberikan kontribusi pada kemampuan lompat jauh (Y) siswa kelas VII SMPN 2 Saronggi sebesar 34,57%. Dari hasil perhitungan ini

maka dapat dikatakan bahwa *power* otot tungkai mempunyai kontribusi yang lebih besar terhadap kemampuan lompat jauh.

B. Saran

Berdasarkan simpulan di atas, maka peneliti dapat mengungkapkan beberapa saran untuk dijadikan sebagai bahan pertimbangan. Adapun saran-saran yang diberikan, sebagai berikut:

1. Untuk Guru

Dengan adanya penelitian ini dinyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *power* otot tungkai dan kekuatan otot perut terhadap lompat jauh pada siswa kelas VII SMPN 2 Saronggi, maka hal ini sebaiknya dapat menjadi pembelajaran bagi guru pendidikan jasmani untuk lebih memperhatikan *power* otot tungkai dan kekuatan otot perut pada para siswa agar mendapatkan pencapaian hasil belajar lompat jauh dengan lebih maksimal.

2. Untuk Peneliti

Adanya penelitian ini, perlu tinjauan yang lebih lanjut dengan sampel dan variabel yang lebih banyak agar hasil yang diperoleh akan lebih meyakinkan, Sebagai bahan masukan dan acuan untuk mengadakan penelitian tentang lompat jauh, *power*, dan kekuatan otot perut.