

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa power otot tungkai memiliki kontribusi yang signifikan terhadap hasil lompat jauh pada siswa kelas XI SMK Negeri 1 Kawali. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,584 dengan kontribusi sebesar 34,1% menggambarkan bahwa semakin baik power otot tungkai yang dimiliki siswa, semakin baik pula hasil lompat jauh yang dapat dicapai. Kemampuan otot tungkai dalam menghasilkan tolakan yang kuat dan cepat menjadi salah satu faktor penting yang mendukung tercapainya jarak lompatan yang lebih maksimal.

Kecepatan lari juga memberikan kontribusi yang signifikan terhadap hasil lompat jauh. Kecepatan yang dimiliki siswa saat melakukan awalan membantu menghasilkan momentum yang lebih besar sebelum melakukan tolakan. Kondisi tersebut memberikan keuntungan dalam menghasilkan lompatan yang lebih jauh karena kecepatan awalan yang baik mampu mendukung pelaksanaan teknik lompat jauh secara lebih efektif.

Power otot tungkai dan kecepatan lari secara bersama-sama memberikan kontribusi yang signifikan terhadap hasil lompat jauh siswa. Hasil analisis menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut mampu menjelaskan sebesar 61,3% variasi hasil lompat jauh, sedangkan 38,7% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini, seperti penguasaan teknik, koordinasi gerak, keseimbangan, fleksibilitas, panjang tungkai, motivasi, maupun pengalaman latihan. Temuan ini menunjukkan bahwa peningkatan kemampuan lompat jauh tidak cukup dilakukan dengan mengembangkan satu komponen kondisi fisik saja, tetapi memerlukan pengembangan power otot tungkai dan kecepatan lari secara seimbang agar hasil lompatan dapat meningkat secara optimal.

B. Saran

Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan diharapkan dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai bahan pertimbangan dalam menyusun program pembelajaran maupun latihan lompat jauh. Latihan yang berfokus pada peningkatan power otot tungkai dan kecepatan lari perlu diberikan secara terencana, bertahap, dan berkesinambungan sehingga kemampuan fisik siswa dapat berkembang dengan baik dan berdampak pada peningkatan hasil lompat jauh.

Siswa diharapkan lebih aktif mengikuti setiap proses latihan serta menjaga konsistensi dalam meningkatkan kondisi fisik. Latihan yang dilakukan secara rutin, disertai penguasaan teknik awalan, tolakan, melayang, dan pendaratan yang benar akan membantu meningkatkan kemampuan lompat jauh secara lebih optimal.

Sekolah diharapkan terus mendukung pelaksanaan pembelajaran atletik dengan menyediakan sarana dan prasarana yang memadai. Ketersediaan lintasan lari, papan tolakan, bak pasir, serta perlengkapan latihan lainnya akan memberikan kesempatan kepada siswa untuk berlatih secara maksimal sehingga proses pembelajaran dapat berlangsung lebih efektif.

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan melibatkan jumlah sampel yang lebih besar, jenjang pendidikan yang berbeda, maupun menambahkan variabel lain yang diduga memengaruhi hasil lompat jauh, seperti kekuatan otot, koordinasi, keseimbangan, fleksibilitas, panjang tungkai, atau penguasaan teknik. Pengembangan penelitian tersebut diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih lengkap mengenai faktor-faktor yang memengaruhi keberhasilan dalam nomor lompat jauh.