

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil perhitungan statistik terhadap uji hipotesis bentuk Tes *Power* Otot Tungkai, maka penulis menyimpulkan sebagai berikut :

Latihan Modifikasi Olahraga Tradisional Dampu memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil *power* otot tungkai pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SDN Sukaindah 02 Sukakarya Bekasi. Hal ini dibuktikan dengan hasil pengujian signifikansi yang menunjukkan hasil yaitu, yaitu  $t_{hitung} (16.32 > t_{tabel} (1,71))$ .

#### **B. Saran-saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan serta kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian ini, penulis menyampaikan saran-saran yang mudah-mudahan dapat menunjang dalam usaha peningkatan hasil *Power* otot tungkai siswa SD.

Adapun sebagai saran penulis adalah sebagai berikut :

1. Penulis sarankan kepada guru Pendidikan Jasmani untuk menggunakan Latihan Modifikasi Olahraga Tradisional Dampu sebagai cara untuk meningkatkan hasil *Power* otot tungkai pada anak usia SD.

2. Agar diadakan penelitian lebih lanjut dengan memperhatikan jumlah sampel, jangka waktu penelitian, fasilitas yang lebih memadai, metode dan alat ukur yang memberikan kemungkinan hasil lebih baik dari yang penulis lakukan.
3. Penulis menyarankan untuk mencari teknik, metode dan alat bantu dalam usaha meningkatkan Hasil *Power* otot tungkai pada anak usia SD.