

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Penelitian ini mengungkapkan bahwa latihan lompat katak memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan power tungkai di kalangan pegiat olahraga tradisional di Kota Bekasi, khususnya pada cabang olahraga terompah panjang. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai T hitung sebesar 10,54 jika dibandingkan dengan nilai kritis untuk hipotesis pada derajat kebebasan $dk = n-1 = 10-1 = 9$ pada tingkat signifikansi $\alpha = 0,05\%$ dengan T tabel 1,833. Dari hasil analisis data, ditemukan bahwa setelah melakukan latihan lompat katak, terjadi peningkatan yang signifikan dalam *power* tungkai para pegiat.

B. Saran- Saran

Adapun beberapa saran dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Untuk peneliti, disarankan untuk melakukan penelitian jangka panjang guna mengamati perkembangan power tungkai yang lebih akurat dari latihan lompat katak. Hal ini dapat memberikan gambaran lebih mendalam tentang dampak latihan dalam periode waktu yang berbeda.
2. Untuk Pelatih olahraga tradisional di Kota Bekasi, terutama yang melatih cabang olahraga terompah panjang, sebaiknya memasukkan latihan lompat katak sebagai bagian rutin dari program latihan untuk meningkatkan *power* tungkai atlet.
3. Untuk atlet atau pegiat disarankan untuk melakukan latihan lompat katak secara konsisten dan terjadwal, guna memaksimalkan perkembangan power tungkai

secara bertahap. Konsistensi latihan dapat membantu mencapai manfaat optimal dalam peningkatan kekuatan dan ketahanan tungkai.

4. Untuk Institusi disarankan dapat menyelenggarakan program latihan bagi pegiat olahraga tradisional yang terstruktur dan berbasis bukti ilmiah, sehingga latihan seperti lompat katak dapat dilakukan dengan panduan yang tepat untuk pengembangan power tungkai.