

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa model latihan *olahraga lompat jauh* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan *power* otot tungkai siswa ekstrakurikuler atletik SMK Teratai Putih Global 2 Bekasi dengan hasil Thitung sebesar $13,69 > T_{\text{tabel}}$ sebesar 2,09 pada alpha 5% atau $(\alpha) = 0,05$

B. Saran – saran

Sehubung dengan penelitian yang penulis lakukan maka penulis ingin mengemukakan beberapa saran-saran sebagai berikut:

1. Untuk Guru SMK Teratai Putih Global 2 Bekasi dapat dijadikan sebagai referensi dalam melatih *power* otot tungkai siswa SMK Teratai Putih Global 2 Bekasi
2. Untuk para siswa tingkatkan kemampuan dan teknik agar SMK Teratai Putih Global 2 Bekasi bisa terus berkembang dan maju
3. Untuk peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian yang serupa dengan menggunakan metode lainnya