

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka diperoleh kesimpulan:

1. Latihan loncat katak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas X SMAN 8 Bandar Lampung tahun ajaran 2013/2014.
2. Latihan naik turun bangku memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas X SMAN 8 Bandar Lampung tahun ajaran 2013/2014.
3. Latihan loncat katak lebih baik daripada latihan naik turun bangku.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan agar mendapatkan hasil yang lebih optimal disarankan hal-hal berikut ini.

1. Guru Pendidikan Jasmani diharapkan mencoba latihan loncat katak untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok namun dalam melaksanakannya diperlukan persiapan yang lebih matang.

2. Pada Program Studi Penjaskesrek diharapkan dapat dijadikan salah satu acuan dalam program dan pembelajaran untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok.
3. Peneliti lainnya, khususnya bagi mahasiswa Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dapat terus menerus memperbaiki penelitian dalam melakukan penelitian selanjutnya.