

## V. SIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data, maka simpulan yang dapat diambil dari penelitian ini adalah:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putri kelas X di SMA Negeri 1 Adiluwih Pringsewu.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan lari 30 meter dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putri kelas X di SMA Negeri 1 Adiluwih Pringsewu.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dan kecepatan lari 30 meter dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putri kelas X di SMA Negeri 1 Adiluwih Pringsewu.

### B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas maka penulis mengajukan saran sebagai berikut :

1. Bagi siswa putri kelas X di SMA Negeri 1 Adiluwih Pringsewu agar terus berlatih, sehingga terjadi peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok.
2. Bagi para Guru Pendidikan Jasmani dalam usaha meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok maka perlu memberikan latihan untuk meningkatkan kekuatan otot dan kecepatan sprint siswa.

- 
- 
3. Bagi peneliti lain yang berminat meneliti kembali permasalahan ini, disarankan agar penelitian ini dapat dijadikan bahan pembandingan.