

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara *power* tungkai dengan hasil lompat jauh siswa kelas XI IPA SMA Negeri 1 Gadingrejo.
 2. Terdapat hubungan yang signifikan panjang tungkai dengan hasil lompat jauh siswa kelas XI IPA SMA Negeri 1 Gadingrejo.
 3. Terdapat hubungan yang signifikan antara lingkaran paha dengan hasil lompat jauh siswa kelas XI IPA SMA Negeri 1 Gadingrejo.
 4. Terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan lari dengan hasil lompat jauh siswa kelas XI IPA SMA Negeri 1 Gadingrejo.
- Variable kecepatan lari memiliki hubungan yang paling besar dengan hasil lompat jauh.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas maka penulis mengajukan saran sebagai berikut :

1. Bagi SMA Negeri 1 Gadingrejo agar terus melatih siswanya dan menemukan bakat siswa, serta memperbaiki sarana dan prasarana olahraga

di sekolah, sehingga terjadi peningkatan prestasi belajar di bidang lompat jauh maupun cabang olahraga yang lainnya.

2. Bagi para guru Pendidikan Jasmani dalam usaha meningkatkan hasil belajar lompat jauh perlu memberikan latihan untuk meningkatkan *power* tungkai dan kecepatan lari siswa.
3. Bagi peneliti lain yang berminat meneliti kembali permasalahan ini, disarankan agar penelitian ini dapat dijadikan bahan referensi serta dapat ditindak lanjuti lagi dengan fakta-fakta lain yang diteliti misalnya kelentukan togok, kekuatan otot perut, tebal lemak paha, tinggi badan atau variabel lainnya.