

## **V. KESIMPULAN DAN SARAN**

### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Ada hubungan yang signifikan antara kecepatan lari 30 meter dengan hasil lompat jauh pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Lemong Pesisir Barat sebesar 7,6%
2. Ada hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Lemong Pesisir Barat sebesar 14,3%
3. Ada hubungan yang signifikan antara kecepatan lari 30 meter dan daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Lemong Pesisir Barat sebesar 20,58%

## 5.2 Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, terdapat beberapa saran yang ingin peneliti sampaikan, adapun saran yang diberikan peneliti adalah sebagai berikut:

1. Bagi siswa sekolah SMP Negeri 2 Lemong Pesisir Barat agar terus berlatih kecepatan dan daya ledak otot tungkai, sehingga terjadi perubahan dalam hal hasil lompatan dalam olahraga lompat jauh.
2. Pelatih atau guru Penjaskes disarankan memberikan latihan lompat jauh hendaknya memperhatikan unsur kecepatan lari 30 meter, dan daya ledak otot tungkai agar dapat melanjutkan penelitian ini sehingga dapat memperoleh kesempurnaan serta dapat meneliti atau menambah faktor-faktor pendukung lainnya dalam meningkatkan hasil lompat jauh.
3. Pada Program Studi Penjaskes diharapkan dapat dijadikan salah satu acuan dalam program dan pembelajaran dalam cabang olahraga senam lantai khususnya loncat harimau, dalam pembelajaran.
4. Bagi para peneliti lainnya, khususnya mahasiswa Penjaskes dapat terus menerus memperbaiki penelitian ini dalam melakukan penelitian selanjutnya.