

## B A B V

### P E N U T U P

#### 5.1 K E S I M P U L A N

Dari hasil analisis data yang telah dilakukan diperoleh bahwa kekuatan otot tungkai sangat berpengaruh terhadap hasil lompat jauh siswa. Hal ini dapat dilihat dari 20 orang siswa yang diberikan latihan diperoleh nilai harga  $r_{hitung}$  sebesar 4,3602 dengan menggunakan taraf kesalahan 5% atau  $\alpha = 0,05$  derajat kebebasan maka diperoleh harga  $r_{tabel}$  sebesar 0,444. nilai  $r$  yang sangat signifikan ini membuktikan bahwa latihan kekuatan otot tungkai sangat berpengaruh terhadap hasil lompat jauh siswa.

Setelah melakukan pengujian hipotesis diperoleh bahwa nilai  $t_{hitung} < t_{tabel}$  sehingga hipotesis penelitian bahwa terdapat pengaruh kekuatan otot tungkai terhadap hasil lompat jauh siswa kelas VIII SMP Negeri 8 Kota Gorontalo diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa untuk meningkatkan hasil lompat jauh siswa kelas VIII SMP Negeri 8 Kota Gorontalo perlu untuk dilakukan latihan kekuatan otot tungkai.

#### 5.2 S A R A N

Dari hasil kesimpulan diatas, sehingga penelliti dapat memberikan beberapa saran diantaranya:

1. Untuk meningkatkan prestasi siswa terkait dengan cabang olahraga nomor Lompat jauh maka perlu dilakukan penyesuaian antar metode pembelajaran dengan kondisi lingkungan yang mendukung kesuksesan kegiatan pembelajaran tersebut.

2. Untuk meningkatkan prestasi lompat jauh khususnya di jenjang SMP dapat dilakukan dengan menggunakan latihan kekuatan tungkai.
3. Kepada pihak sekolah untuk lebih memperhatikan sarana dan prasarana untuk menunjang prestasi Khususnya di cabang atletik Nomor lompat jauh.
4. Kepada peneliti lain untuk dapat melakukan penelitian lanjutan yang lebih mendalam untuk mengkaji factor-faktor lain yang mempengaruhi hasil lompat jauh.