

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **1.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil dari tes awal loncat katak diperoleh nilai tertinggi 2.95 dan skor terendah 2.25 dan diperoleh skor rata-rata sebesar 2.69. dan untuk tes akhir loncat katak diperoleh nilai tertinggi 3.7 dan skor terendah 3 dan diperoleh skor rata-rata sebesar 3.3. sedangkan hasil dari tes awal latihan hopping diperoleh nilai tertinggi 3.07 dan terendah 2.4 dan diperoleh skor rata-rata 2.8. dan untuk tes akhir latihan hopping diperoleh nilai tertinggi 3.73 dan terendah 3.2 dan diperoleh nilai rata-rata sebesar 3.4. hal ini berarti ada peningkatan hasil lompat jauh siswa dengan adanya penerapan metode latihan loncat katak dan hopping. Sedangkan pada uji hipotesis dimana  $T_{hitung} > T_{tabel}$ , yaitu  $T_{hitung}$  untuk loncat katak = 3214.24 dan  $T_{hitung}$  untuk hopping = 19.35 dan  $T_{tabel}$  masing-masing adalah = 3.11, maka berdasarkan kriteria pengujian  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima yang berarti bahwa metode latihan loncat katak dan hopping dapat meningkatkan hasil lompat jauh pada siswa putra ekstrakurikuler SMP N 7 Telaga Biru.

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan hasil penelitian, maka implikasi dari kesimpulan tersebut dikemukakan saran sebagai berikut:

1. Kepada para Siswa khususnya Putra untuk lebih mengembangkan metode latihan loncat katak dan hopping agar tercipta siswa-siswa yang dapat bersaing baik ditingkat lokal, regional dan nasional.