

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Setelah penelitian ini selesai dan hasil penelitian telah diolah maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Kecepatan lari mempunyai hubungan yang signifikan terhadap lompat jauh Gaya Jongkok pada siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Batuan Sumenep Tahun 2014. Jika larinya tambah cepat secara otomatis lompat jauhnya akan tambah jauh.
2. Tinggi Loncatan mempunyai hubungan yang signifikan terhadap lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Batuan Sumenep Tahun 2014. Jika tinggi loncatannya tinggi secara otomatis akan menghasilkan lompatan yang sangat jauh.

#### B. Saran

Berdasarkan pada hasil penelitian ini, maka saran-saran yang dapat penulis kemukakan sebagai berikut:

Keberhasilan lompat jauh berkaitan erat dengan kecepatan lari dan tinggi loncatan, untuk itu peneliti menyarankan kepada guru penjaskes dalam melakukan latihan lompat jauh hendaknya memperhatikan komponen kondisi fisik dan teknik yang lain guna menunjang keberhasilan dalam lompat jauh.