

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari hasil analisis data yang di peroleh berdasarkan perhitungan secara manual, maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan secara umum terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok siswa putri kelas VIII SMP Negeri 3 Ketapang Kabupaten Ketapang. Kesimpulan khusus dalam penelitian ini :

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok siswa putri kelas VIII SMP Negeri 3 Ketapang Kabupaten Ketapang dengan nilai koefisien korelasi 2,63 dengan demikian, hipotesis alternatif (H_a) diterima karena terdapat hubungan dan diartikan tingkat korelasi yang sangat tinggi.
2. Daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok siswa putri kelas VIII SMP Negeri 3 Ketapang Kabupaten Ketapang berdasarkan data pengukuran daya ledak otot tungkai menghasilkan minimal sebesar 2.0, maksimal sebesar 5.8, rata-rata sebesar 3.89, median sebesar 4.00, modus sebesar 3.89, dan standar deviasi sebesar 252.79. Dengan jumlah nilai 24.01 – 24.86 sebanyak 1 orang maka dapat diklasifikasikan kedalam kategori sangat baik.
3. Terdapat hubungan yang signifikan daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok siswa putri kelas VIII SMP Negeri 3 Ketapang Kabupaten Ketapang dengan dibuktikan dengan koefisien $(2,34) > (0,34)$.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi guru atletik, hendaknya memperhatikan daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok.
2. Bagi siswa putri kelas VIII agar dapat menambah latihan-latihan lain

yang mendukung dalam mengembangkan keterampilan daya ledak otot tungkai.

3. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan instrumen penelitian ini.