

V. SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan analisis dan pembahasan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan hasil penelitian tindakan kelas ini sebagai berikut :

1. Proses pembelajaran dengan alat bantu simpai dapat memberikan peningkatan hasil belajar gerak dasar lompat jauh gaya Hang Stlye siswa kelas x1 SMA N 1 Trimurjo Kecamatan Trimurjo.
2. Proses pembelajaran dengan alat bantu keset dapat meningkatkan gerak dasar lompat jauh gaya Hang Stlye pada siswa kelas x1 di SMA N 1 Trimurjo Kecamatan Trimurjo.
3. Proses pembelajaran dengan alat bantu tiang bambu yang digantungi bola dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar lompat jauh gaya Hang Stlye pada siswa kelas x1 SMA N 1 Trimurjo

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas dapat diajukan saran sebagai berikut :

1. Bagi siswa siswa kelas x1 di SMA N 1 Trimurjo Kecamatan Trimurjo, agar selalu berupaya meningkatkan kemampuannya baik pengetahuan maupun keterampilan motoriknya,khususnya pada keterampilan gerak dasar lompat jauh gaya Hang Stlye.

2. Bagi peneliti lain diharapkan menjadi bahan acuan dan motivasi bagi peneliti yang melakukan penyusunan karya ilmiah dan memberikan pengalaman untuk pembelajaran Pendidikan Jasmani masa yang akan datang.
3. Bagi guru dapat memberikan sumbangan pemikiran dalam usaha menciptakan pembelajaran bermakna dan berkualitas.