

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan pada Bab IV maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Melalui alat bantu yang digunakan dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai untuk menunjang kemampuan lompat jauh pada siswa kelas V SD Negeri 3 Cimanuk Way Lima Pesawaran
2. Dengan meingkatnya kemampuan gerak dasar tersebut maka pembelajaran lompat jauh pada siswa kelas V SD Negeri 3 Cimanuk Way Lima Kabupaten Pesawaran telah dianggap tuntas.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan dan kesimpulan maka perlu diajukan beberapa saran sebagai berikut,;

1. Agar hasil penelitian ini lebih komprehensif terutama dalam upaya peningkatan atau perbaikan pembelajaran gerak lompat jauh bagi siswa sekolah dasar, sebaiknya dilakukan penelitian dengan menggunakan metode yang berbeda dan obyek diteliti dari aspek yang berbeda pula.
2. Perlu penelitian yang sejenis tapi pada tingkat dan jenjang pendidikan yang berbeda