

V. KESIMPULAN DAN SARAN .

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian proses pembelajaran keterampilan lompat tinggi yang dilakukan pada siswa kelas VI SDN SEPANG JAYA dengan menggunakan lompat naik turun bangku dan lari, melompat ke atas meraih bola sebanyak tiga siklus putaran, maka penulis dapat menyimpulkan sebagai berikut.

Penerapan pembelajaran dengan tindakan alat dengan naik turun bangku, lari melompat ke atas meraih bola ternyata dapat meningkatkan keterampilan gerak lompat tinggi.

B. Saran

Berdasarkan hasil kesimpulan pada penelitian maka penulis menyampaikan saran-saran sebagai berikut :

1. Untuk siswa hendaknya meningkatkan aktifitas latihan gerakan-gerakan yang telah ditetapkan pada siklus ,I,II, III sehingga kemampuan yang diharapkan dapat tercapai dengan baik dan sempurna.
2. Untuk guru penjas hendaknya meningkatkan efektifitas dan intensitas kegiatan ekstrakurikuler olahraga, sehingga kegiatan-kegiatan olahraga pada umumnya lebih meningkat dan pada khususnya lompat tinggi dapat dicapai secara optimal.
3. Guru penjas dapat membuat (mencari) metode latihan-latihan yang dapat mendukung keberhasilan siswa dalam mengikuti setiap cabang olahraga yang diberikan oleh guru.

4. Untuk sekolah hendaknya dapat menyediakan sarana dan prasarana, fasilitas olahraga secara lengkap, walaupun pengadaanya secara bertahap sehingga dalam pembelajaran penjaskes dapat dilaksanakan sesuai dengan kurikulum yang ada.

5. Bagi FKIP

Ada baiknya, jika hasil penelitian ini dijadikan sebagai bahan acuan untuk mengembangkan pembelajaran Lompat Tinggi dikalangan Sekolah Dasar.