

V. SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, maka simpulan dari penelitian ini adalah:

1. Dengan penggunaan alat bantu berupa 5 buah kardus dan 5 buah keset pada siklus pertama dapat meningkatkan dan memperbaiki hasil pembelajaran gerak dasar lompat jauh gaya menggantung pada siswa kelas V di SD Negeri 1 Jati Agung Kecamatan Ambarawa Kabupaten Pringsewu.
2. Dengan penggunaan alat bantu berupa 5 buah keset dan 5 bilah bambu pada siklus kedua dapat meningkatkan dan memperbaiki hasil pembelajaran gerak dasar lompat jauh gaya menggantung pada siswa kelas V di SD Negeri 1 Jati Agung Kecamatan Ambarawa Kabupaten Pringsewu.
3. Dengan penggunaan alat bantu berupa 5 buah keset, tali karet dan bola plastik pada siklus ketiga dapat meningkatkan dan memperbaiki hasil pembelajaran gerak dasar lompat jauh gaya menggantung pada siswa kelas V di SD Negeri 1 Jati Agung Kecamatan Ambarawa Kabupaten Pringsewu.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas maka dapat diajukan saran sebagai berikut :

1. Bagi Siswa.

Dalam usaha memperbaiki dan meningkatkan hasil pembelajaran keterampilan gerak dasar lompat jauh gaya menggantung siswa dapat menggunakan alat bantu berupa keset, bilah bambu, tali karet dan bola plastik.

2. Bagi Guru Pendidikan Jasmani.

Dalam upaya meningkatkan mutu proses dan hasil pembelajaran yang lebih baik, sebaiknya guru menggunakan alat bantu atau media pembelajaran yang sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan siswa, dengan tujuan memberdayakan siswa agar lebih banyak bergerak dan memperbaiki konsep gerak yang dipelajari sehingga tercapai hasil pembelajaran yang optimal.

3. Bagi Program Studi Penjaskes

Sebaiknya hasil penelitian pembelajaran lompat jauh gaya menggantung ini dapat dijadikan salah satu, bahan pengkajian dan analisis pada cabang olahraga atletik khususnya pada nomor lompat jauh gaya menggantung.