

V. SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

1. Dengan menggunakan alat bantu paralon yang dibuat menjadi rintangan pada siklus pertama dapat meningkatkan hasil pembelajaran gerak dasar lompat jauh gaya berjalan di udara pada siswa kelas VIII A SMPN 19 Bandar Lampung.
2. Dengan menggunakan alat bantu box pada siklus kedua dapat meningkatkan hasil pembelajaran gerak dasar lompat jauh gaya berjalan di udara pada siswa kelas VIII A SMPN 19 Bandar Lampung.
3. Dengan menggunakan alat bantu bola yang digantung pada tiang bambu pada siklus ketiga dapat meningkatkan hasil pembelajaran gerak dasar lompat jauh gaya berjalan di udara pada siswa kelas VIII A SMPN 19 Bandar Lampung.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas maka dapat diajukan saran sebagai berikut :

1. Bagi peneliti agar terus mengembangkan hasil penelitian modifikasi alat bantu untuk meningkatkan gerak dasar lompat jauh gaya berjalan di udara.

2. Bagi siswa kelas VII A SMP Negeri 19 Bandar Lampung agar terus berlatih, sehingga terjadi peningkatan hasil belajar gerak dasar lompat jauh gaya berjalan di udara.
3. Bagi guru pendidikan jasmani agar penggunaan paralon, keset, bok dan bola yang digantung pada tiang bambu sebagai modifikasi alat bantu yang dapat dijadikan acuan untuk meningkatkan hasil belajar gerak dasar lompat jauh gaya berjalan di udara.
4. Bagi sekolah agar pembina sekolah dapat menjadikan referensi penggunaan modifikasi alat bantu untuk meningkatkan gerak dasar lompat jauh gaya berjalan di udara.
5. Bagi mahasiswa penjaskes agar penelitian ini dapat dijadikan referensi untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar lompat jauh gaya berjalan di udara.
6. Bagi Program Studi Penjaskes FKIP Universitas Lampung, agar penelitian ini dapat dijadikan bahan kajian dalam pembelajaran gerak dasar lompat jauh gaya berjalan di udara.
7. Bagi pembaca dan peneliti selanjutnya kiranya penelitian ini dapat diteliti kembali agar penelitian ini dapat terus diperbaiki.