

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, maka simpulan dari penelitian ini adalah:

1. Dengan penggunaan alat bantu modifikasi berupa keset, kardus dan matrass pada siklus pertama dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok siswa Kelas IV di SD Negeri 1 Gadingrejo Pringsewu.
2. Dengan penggunaan alat bantu modifikasi berupa papan tolakan (box) yang berukuran lebih lebar, matrass dan bola yang diletakan di tempat pendaratan pada siklus pertama dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok siswa Kelas IV di SD Negeri 1 Gadingrejo Pringsewu.

B. Saran- Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas maka dapat diajukan saran sebagai berikut :

1. Kepada para guru pendidikan jasmani, modifikasi alat bantu dalam pembelajaran ini dapat dijadikan sebagai acuan bentuk inovasi pembelajaran gerak dasar lompat jauh.
2. Untuk siswa Kelas IV SD Negeri 1 Gadingrejo Pringsewu agar selalu berupaya meningkatkan kemampuan gerak dasar lompat jauh.
3. Penelitian ini dapat dilanjutkan dan dikembangkan dengan model dan pendekatan yang berbeda guna meningkatkan proses pembelajaran gerak dasar lompat jauh di sekolah.