

## V. SIMPULAN DAN SARAN

### A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh penulis, maka dapat disimpulkan :

1. Melalui metode pembelajaran modifikasi alat berupa keset, kardus dan matrass dapat memperbaiki dan meningkatkan hasil pembelajaran gerak dasar lompat jauh gaya *schnepper* pada siswa kelas IVB di SD Negeri 4 Sawah Lama Kecamatan Tanjung Karang Timur Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2012/2013.
2. Melalui metode pembelajaran modifikasi alat berupa papan tolakan (*box*) yang berukuran lebih lebar, matrass dan bola yang diletakkan di tempat pendaratan dapat memperbaiki dan meningkatkan hasil pembelajaran gerak dasar lompat jauh gaya *schnepper* pada siswa kelas IVB di SD Negeri 4 Sawah Lama Kecamatan Tanjung Karang Timur Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2012/2013.

## B. Saran

Berdasarkan manfaat penelitian ini, maka dapat diajukan saran sebagai berikut :

### 1. Bagi siswa

Dalam upaya meningkatkan hasil pembelajaran gerak dasar lompat jauh gaya *schnepper*, sebaiknya dilakukan dengan menggunakan metode serta alat pembelajaran yang tepat dan menyenangkan sehingga hasil pembelajaran dapat diperbaiki, seperti melalui metode pembelajaran modifikasi alat.

### 2. Bagi guru Pendidikan Jasmani

Ada baiknya jika hasil penelitian ini dijadikan sebagai sumbangan pemikiran bagi guru Pendidikan Jasmani dalam menentukan metode dan model atau pendekatan yang sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan anak, sehingga tercapailah keberhasilan pembelajaran.

### 3. Bagi Peneliti

Sebaiknya hasil penelitian ini dijadikan sebagai bahan kajian untuk mengetahui upaya-upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pembelajaran gerak dasar lompat jauh gaya *schnepper*.

### 4. Bagi Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Ada baiknya jika hasil penelitian ini dijadikan sebagai salah satu sumber informasi dan sumbangan pemikiran untuk kemajuan program studi pendidikan jasmani dan kesehatan.