V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, maka simpulan dari penelitian ini adalah:

1. Dengan modifikasi alat pembelajaran melalui latihan melompati kardus yang tingginya 25 cm sambil meraih bola yang digantung untuk proses pembelajaran dapat memperbaiki dan meningkatkan gerak dasar lompat jauh gaya berjalan di udara pada Siswa Kelas V SDN 9 Bandung Baru Prengsewu Tahun Pelajaran 2012.

2. Dengan modifikasi alat pembelajaran melalui latihan lompat box yang tingginya 30 cm serta sambil meraih bola yang digantung untuk proses pembelajaran dapat memperbaiki dan meningkatkan gerak dasar lompat jauh gaya berjalan di udara pada Siswa Kelas V SDN 9 Bandung Baru Prengsewu Tahun Pelajaran 2012.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas maka dapat diajukan saran sebagai berikut :

1. Kepada para guru pendidikan jasmani, modifikasi pembelajaran ini dapat dijadikan sebagai acuan ke depan dalam proses pembelajaran gerak dasar lompat jauh gaya berjalan di udara.

2. Untuk siswa Kelas V SDN 9 Bandung Baru Prengsewu agar selalu berupaya meningkatkan gerak dasar lompat jauh gaya berjalan di udara.

3. Bagi peneliti lainnya agar penelitian ini kiranya dapat dikembangkan lebih lanjut dalam proses pembelajaran guna meningkatkan hasil belajar gerak dasar lompat jauh gaya berjalan di udara.