

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan pada Bab IV maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Melalui alat bantu yang dimodifikasi dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar lompat jauh pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Gadingrejo Kecamatan Gadingrejo Kabupaten Pringsewu.
2. Dengan meingkatnya kemampuan gerak dasar tersebut maka pembelajaran lompat jauh pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Gadingrejo Kecamatan Gadingrejo Kabupaten Pringsewu telah dianggap tuntas.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan dan kesimpulan maka perlu diajukan beberapa saran sebagai berikut :

1. Agar hasil penelitian ini lebih komprehensif terutama dalam upaya peningkatan atau perbaikan pembelajaran gerak lompat jauh bagi siswa sekolah menengah pertama, sebaiknya dilakukan penelitian dengan menggunakan metode yang berbeda dan obyek diteliti dari aspek yang berbeda pula.

2. Perlu penelitian yang sejenis tapi pada tingkat dan jenjang pendidikan yang berbeda.