

## V. KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

Berdasarkan asl analisis data dan pembahasan kaji tindak yang dilakukan bahwa dari pelaksanaan siklus pertama, siklus kedua dan siklus ketiga dapat disimpulkan :

1. Dengan menggunakan alat bantu yang digunakan pada siklus pertama, kedua dan ketiga semuanya pada dasarnya mempunyai tujuan yang sama yaitu , untuk meningkatkan kemampuan siswa pada pembelajaran lompat harimau, karena semakin jauh posisi tubuh dari alat bantu tersebut maka akan semakin baik rangkaian gerak dasar lompat harimau yang dilakukan oleh siswa tersebut.
2. Selain ketiga alat bantu tersebut efektif, efisien, ekonomis dan praktis, ketiga alat bantu modifikasi tersebut menghindari resiko cedera pada siswa.
3. Dengan menggunakan alat bantu modifikasi pada pembelajaran lompat harimau mampu meningkatkan hasil belajar gerak dasar lompat harimau, terbukti pada setiap siklusnya selalu meningkat.

## B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas dapat diketahui bahwa kegiatan PTK dapat meningkatkan aktivitas belajar siswa dan hasil belajar siswa maka penulis memberikan saran sebagai berikut :

1. Bagi siswa – siswi SMP Negeri 6 Bandar Lampung agar meningkatkan kemampuan baik dalam pengetahuan maupun kemampuan motorik, melalui berbagai sumber dan berbagai alat, khususnya pada kemampuan lompat harimau dan pembelajaran keterampilan motorik lain pada umumnya.
2. Bagi pihak sekolah dan guru olahraga hendaknya memberikan metode – metode baru, inovasi – inovasi baru dalam mengajar, guna mendukung dan meningkatkan proses pembelajaran.
3. Bagi mahasiswa penjaskes agar dapat terus memperbaiki penelitian dan melakukan penelitian selanjutnya.
4. Bagi guru mata pelajaran penjaskes hendaknya mencoba menggunakan metode baru, misalnya dengan menggunakan alat bantu yang efektif, ekonomis, inovatif, guna menunjang proses belajar mengajar dan yang paling penting alat bantu tersebut dapat meningkatkan hasil belajar dan meningkatkan keterampilan gerak pada siswa.