

## V. KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

Setelah melakukan pembahasan terhadap data yang telah diperoleh dalam penelitian, maka sebagai penutup dari pembahasan dan permasalahan dalam Penelitian ini penulis menarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Pembelajaran dengan menggunakan alat bantu keset dapat meningkatkan dan memperbaiki sikap siswa saat melakukan tolakan pada lompat jauh.
2. Pembelajaran dengan menggunakan alat bantu kardus dapat meningkatkan dan memperbaiki sikap siswa saat melayang di udara.
3. Pembelajaran dengan menggunakan alat bantu tali karet dapat meningkatkan dan memperbaiki hasil lompatan siswa pada lompat jauh.
4. Pembelajaran dengan menggunakan alat bantu bola plastik dapat memperbaiki sikap siswa saat melakukan pendaratan pada lompat jauh.
5. Membantu mempermudah implementasi siswa pada mata pelajaran Penjaskes pokok bahasan lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan media alat bantu.

## **B. Saran**

1. Untuk siswa perlu diperhatikan pada saat melakukan gerakan dengan menggunakan alat bantu pembelajaran agar dapat melakukan gerakan sesuai dengan metode yang ditentukan sehingga siswa dapat melakukan lompat jauh gaya jongkok dengan baik.
2. Kepada guru Penjaskes diharapkan dapat memanfaatkan pendekatan metode pembelajaran yang sesuai dengan kemampuan, pertumbuhan, dan perkembangan siswa-siswi anak didiknya.
3. Untuk mahasiswa Program Studi Penjaskes diharapkan agar dapat meningkatkan kemampuan baik pengetahuan maupun kemampuan motorik melalui pendekatan metode pembelajaran dalam mengajar.
4. Bagi Program Studi Penjaskes Universitas Lampung, dalam upaya mengembangkan pedagogi olahraga khususnya yang berkaitan dengan proses pembelajaran motorik, maka hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu bahan rujukan dalam proses perkuliahan sehari-hari.