

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan, maka hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Sebelum diberikan tindakan, siswa masih ragu-ragu dan salah dalam melakukan tumpuan lompat jauh dengan tepat. Hal ini di terjadi karena kurangnya fasilitas alat dan media pembelajaran lompat jauh.
2. Pembelajaran lompat jauh menggunakan media *colour board* dapat dijadikan alternative untuk meningkatkan kemampuan tumpuan lompat jauh bagi siswa SMP N. 6 Kisaran yang dibuktikan dengan rendahnya nilai rata-rata awal siswa, namun setelah dilakukan siklus I didapat nilai rata-rata yang meningkat dan begitu juga pada siklus II. Ketuntasan belajar secara klasikal juga mencapai ketuntasan yang telah mencapai persentase penilaian hasil secara klasikal.
3. Pembelajaran menggunakan media *colour board* dapat diterapkan untuk meningkatkan kemampuan tumpuan lompat jauh dan dapat memudahkan siswa dalam mengatur ritme langkah kakiinnya agar tepat bertumpu pada papan tumpuan

B. SARAN

Dengan berpedoman pada data-data yang diperoleh serta dalam rangka membantu peningkatan kegiatan dan mengatasi hambatan hambatan pada kegiatan belajar mengajar pendidikan jasmani di SMP Negeri 6 Kisaran maka penulis mengajukan beberapa saran yang semoga dapat memberikan manfaat.

Sebagai saran yang dapat diberikan peneliti adalah sebagai berikut:

- a) Bagi pihak sekolah diharapkan hasil penelitian ini menjadi sumbangan ilmu pengetahuan dalam penyediaan media pembelajaran penjas.
- b) Disarankan kepada guru Pendidikan Jasmani SMP Negeri 6 Kisaran untuk mempertimbangkan penggunaan media *colour board* karena hal ini dapat membangkitkan semangat belajar siswa.
- c) Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan agar dapat melanjutkan penelitian tentang lompat jauh dengan cakupan yang lebih luas lagi karena penulis merasa masih banyak kekurangan dalam penelitian ini oleh karena keterbatasan waktu, tenaga serta biaya

Demikian rekomendasi ini peneliti buat dan sampaikan, semoga bermanfaat bagi kemajuan pendidikan jasmani dimasa mendatang.