

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil dari data rata-rata dan persentase hasil ketuntasan klasikal proses pembelajaran lompat jauh dapat disimpulkan bahwa pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui pendekatan bermain dapat memberikan pengaruh secara signifikan terhadap proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dalam permainan lompat jauh bagi siswa kelas VII<sup>3</sup> SMP Negeri 3 Kisaran Tahun Ajaran 2016/2017.

#### **B. Saran**

Sebagai saran yang dapat diberikan peneliti adalah sebagai berikut :

1. Disarankan kepada guru pendidikan jasmani SMP Negeri 3 Kisaran untuk mempertimbangkan pendekatan bermain dengan materi yang disesuaikan karena hal ini dapat membangkitkan semangat siswa.
2. Diharapkan kepada siswa SMP Negeri 3 Kisaran agar lebih sabar dalam belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok selama proses pembelajaran berlangsung.
3. Diharapkan kepada siswa SMP Negeri 3 Kisaran agar lebih rajin dan selalu mengulang gerakan yang sudah dicontohkan oleh guru pendidikan jasmani disekolah.
4. Diharapkan kepada siswa SMP Negeri 3 kisaran semangat untuk melakukan perbaikan gerakan gerak khususnya pada saat belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok.

5. Diharapkan kepada siswa SMP Negeri 3 Kisaran jangan pernah takut untuk mencoba dan mengulang kembali gerakan yang selalu diajarkan oleh guru pendidikan jasmani.
6. Diharapkan kepada siswa SMP Negeri 3 Kisaran selalu bertanya bila kurang jelas atau mengerti dari proses pembelajaran kepada guru pendidikan jasmani.
7. Diharapkan seluruh siswa SMP Negeri 3 Kisaran agar lebih giat lagi belajar pendidikan jasmani khususnya Lompat Jauh Gaya Jongkok dengan bentuk bermain.