

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

1. Variasi kardus dalam lompat jauh gaya jongkok dapat dijadikan alternatif untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada pelajaran penjaskes bagi siswa kelas VIII Smp Negeri 2 Tanjungbalai yang dibuktikan dengan rendahnya nilai rata-rata awal siswa sebesar 60,96 namun setelah dilakukan siklus I maka didapat rata-rata sebesar 75,00 dan rata-rata sebesar 82,39 setelah dilakukan siklus II. Aktivitas belajar siswa juga mengalami peningkatan dari rata-rata setelah siklus I, 2,00 naik menjadi rata-rata 3,00 setelah siklus II.

B. Saran

Saran yang diberikan setelah selesainya penelitian ini adalah :

1. Disarankan bagi guru dalam pelajaran penjaskes dikelas VIII pada materi lompat jauh variasi lompat kardus dalam meningkatkan kemampuan siswa. Variasi ini dapat melibatkan siswa lebih aktif dalam belajar lompat jauh gaya jongkok.
2. Guru harus mengetahui kondisi dan kemampuan awal peserta didik sebelum memulai pelajaran