BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa dengan penggunaan model pembelajaran meraih bola kasti yang digantung dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VIII SMP Negeri 5 Pematangsiantar. Hal itu dibuktikan dengan rendahnya nilai rata-rata awal siswa. Setelah diberikan tindakan pada siklus I dan siklus II, nilai rata-rata yang diperoleh siswa meningkat. Juga klasikal aktivitas hasil belajar siswa meningkat dari tes awal hingga ke siklus II. Sebagai kesimpulan dalam penelitian ini adalah dengan pembelajaran meraih bola kasti yang digantung dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VIII SMP Negeri 5 Pematangsiantar.

B. Saran

Dari hasil penelitian dan kesimpulan di atas, maka peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut :

1. Pembelajaran meraih bola kasti yang digantung dapat diterapkan pada pembelajaran lompat jauh.
2. Diharapkan pembelajaran meraih bola kasti yang digantung dapat dilakukan secara berkesinambungan pada materi lompat jauh lainnya.
3. Sebagai bahan acuan bagi peneliti lain yang ingin melakukan penelitian yang relevan.

4. Guru mata pelajaran Pendidikan Jasmani dapat menerapkan pembelajaran meraih bola kasti yang digantung di sekolah terkhusus materi lompat jauh.
5. Pihak sekolah lebih memperhatikan kualitas sarana dan prasarana Pendidikan Jasmani, terutama sarana dan prasarana lompat jauh.

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
UNIMED
THE Character Building UNIVERSITY