

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan sebelumnya maka peneliti dapat menyimpulkan sebagai berikut :

- 1) Pada pembelajaran Penjaskes khususnya cabang olahraga atletik dengan materi teknik dasar lompat tinggi gaya guling perut dapat menggunakan metode drill, dimana korelasi dan pertalian antara satu gerakan dengan gerakan selanjutnya dapat dipertahankan dan juga lebih efisien dalam segi waktu.
- 2) Jika guru menggunakan metode drill pada pembelajaran penjaskes pada cabang olahraga atletik dengan materi teknik dasar lompat tinggi gaya guling perut maka hasil belajar siswa dapat meningkat.

5.2 Saran

- 1) Dari hasil penelitian ternyata metode drill mempunyai pengaruh yang sangat positif terhadap peningkatan kemampuan teknik dasar lompat tinggi gaya guling perut pada cabang olahraga atletik. Oleh karena itu kiranya para guru dapat mengintensifkan metode tersebut.
- 2) Metode drill diharapkan dapat digunakan dalam pembelajaran penjaskes dan guru hendaknya semaksimal mungkin memanfaatkan alokasi waktu yang tersedia dan dimanfaatkan sesuai perencanaan.