

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan uraian serta penjelasan diatas maka penulis dapat menarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

- a. Telah terjadi peningkatan kemampuan siswa kelas VIIIb SMP Negeri 3 Totikum dalam melakukan lompat jauh gaya berjalan di udara, setelah diterapkan strategi pembelajaran lompat jauh gaya berjalan di udara dalam proses pembelajaran, yang dirinci dari kegiatan observasi awal ke kegiatan evaluasi Siklus 1, 5 % serta meningkat sebesar 70% pada kegiatan evaluasi Siklus 2 yang merupakan tahap akhir dari penelitian ini, oleh karena pada kegiatan evaluasi Siklus 2 ini capaian siswa telah mencapai indikator capaian dalam penelitian ini sebesar 70%
- b. Berdasarkan hasil capaian yang diperoleh siswa kelas VIIIb SMP Negeri 3 Totikum dalam lompat jauh, maka hipotesis tindakan yang berbunyi “**Upaya meningkatkan Gerak Dasar Teknik Lompat Gaya Berjalan Di Udara**.” Pada siswa kelas VIIIb SMP Negeri 3 Totikum, diterima.

5.2 Saran

- a. Hendaknya setiap tenaga pengajar baik guru maupun pelatih, harus lebih jeli di dalam memilih strategi pembelajaran yang akan diterapkan kedalam pembelajaran agar apa yang diharapkan guru maupun pelatih terhadap siswa, akan dapat diraih.
- b. Bagi guru maupun pelatih, agar kiranya lebih memperdalam lagi ilmu-ilmu yang terdapat di dalam olahraga dan memperbanyak membaca buku khususnya pada lompat jauh (Atletik).

- c. Bagi semua pihak pemerhati olahraga, dengan melihat perkembangan zaman yang semakin hari semakin moderen, maka perlu diadakannya penelitian yang lebih lanjut lagi sejalan dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi terlebih khusus dalam dunia olahraga.
- d. Dengan adanya pembuktian penelitian dalam penelitian ini, kiranya guru maupun pelatih dapat menggunakan strategi pembelajaran lompat jauh gaya berjalan di udara.
- e. Guna mendapatkan hasil penelitian yang lebih akurat lagi, hendaknya hasil penelitian ini dapat di sajikan sebagai salah satu referensi peneliti.