

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Dalam pembahasan penelitian tindakan kelas ini (PTK) ini, dapat ditarik beberapa kesimpulan yakni:

- a. Lompat jauh merupakan sebuah nomor Atletik yang sangat memasyarakat dan dapat diterima di semua kalangan umur, yang dapat dibuktikan dengan digemarinya olah raga Atletik ini oleh para siswa yang berada di MTs Negeri Suwawa Kabupaten Bone Bolango khususnya siswa kelas VII.
- b. Adapun yang menjadi masalah dalam penelitian tindakan kelas (PTK) ini, Rendahnya kemampuan siswa dalam melakukan gerak dasar lompat jauh dengan menggunakan pembelajaran deduktif pada cabang olah raga atletik pada siswa kelas VII MTs Negeri Suwawa yang dibuktikan dengan perolehan data 58,07%, atau masih dalam kategori kurang.
- c. Besarnya peningkatan dari observasi awal ke siklus 1 yakni 58,07% meningkat sebesar 16,93% sehingga mencapai 74% pada kegiatan siklus I, dan meningkat lagi sebesar 3,94% sehingga menjadi 77,94% pada siklus II, setelah adanya pemberian tindakan sebanyak tiga kali pada setiap rentang siklus.

#### **5.2 Saran**

Dari hasil penelitian ini dapat disarankan hal-hal sebagai berikut :

1. Setiap guru hendaknya menjadikan penelitian tindakan kelas ini sebagai bahan acuan dalam rangka meningkatkan kemampuan gerak dasar siswa khususnya gerak dasar dalam pembelajaran atletik khususnya lompat jauh.
2. Dalam proses pembelajaran khususnya atletik guru harus kreatif dalam memilih dan menetapkan metode pembelajaran.
3. Diharapkan kepada seluruh guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dapat menjadikan penelitian ini sebagai acuan dalam dalam membelajarkan siswa khususnya dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan itu sendiri.