

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **1.1. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, ditemukan beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Penerapan pendekatan metode keseluruhan dapat dijadikan salah satu alternative dalam kegiatan belajar mengajar untuk meningkatkan keterampilan dasar lompat jauh gaya jongkok, karena metode ini menjelaskan serta mendemonstrasikan secara keseluruhan materi yang diajarkan oleh guru.
2. Penerapan metode keseluruhan pada lompat jauh gaya jongkok, dalam penelitian ini ternyata meningkatkan kemampuan siswa yakni siklus I: 68,18% meningkat menjadi 81,82% pada siklus II.

#### **1.2. Saran**

Sehubungan dengan hasil penelitian ini, penelitian mengemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Dalam kegiatan belajar mengajar, seorang guru sebaiknya memiliki metode yang sesuai dengan tujuan pembelajarannya.
2. Perlu dimasyarakatkan strategi metode keseluruhan oleh guru-gur penjaskes dalam pembelajaran di sekolah.
3. Kiranya para guru khususnya guru mata pelajaran penjaskes dapat menjadikan hasil penelitian tindakan kelas ini sebagai masukan untuk lebih meningkatkan kualitas pembelajaran.