

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Setelah dilakukan pretest dan posttest dapat disimpulkan bahwa melalui alat bantu kardus dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VIII Mts Islamiyah Temayang. Bahwa setelah dilakukan uji-t maka mendapat nilai sig (2-tailed) 0,00. Artinya nilai sig (2-tailed) $0,00 < 0,05$ dan sesuai hipotesis jika nilai sig(2-tailed) lebih kecil dari 0,05 maka H_0 diterima dan H_a ditolak.. Berdasarkan uraian tersebut menggambarkan bahwa pembelajaran variasi lompat jauh gaya jongkok melalui variasi lompat kardus. Sesuai dengan karakteristik siswa, berdasarkan hasil penelitian ini variasi lompat kardus dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VIII Mts Islamiyah Temayang.

5.2 Saran

Dari hasil penelitian ini, penyusun dapat memberikan saran kepada beberapa pihak antara lain adalah :

- 1) Bagi guru, perlu adanya inovasi dan kreatifitas dalam penyampaian materi didalam proses pembelajaran sehingga siswa lebih antusias.
- 2) Bagi siswa, setelah mengikuti pembelajaran lompat jauh melalui variasi lompat kardus, diharapkan lebih termotivasi dalam mengikuti pembelajaran. pendidikan jasmani khususnya cabang lompat jauh.
- 3) Bagi sekolah, agar melengkapi sarana dan prasarana olahraga sehingga kemampuan siswa dapat dikembangkan serta prestasi siswa lebih meningkat.
- 4) Perlu diadakanya penelitian sejenis pada materi pembelajaran lain dengan harapan prestasi siswa akan lebih meningkat.