

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan, maka dapat diambil kesimpulan bahwa pembelajaran lompat jauh yang dilakukan dengan pendekatan bermain metode loncat kotak dapat meningkat. Keaktifan dan gerak dasar lompat jauh anak yaitu: awalan, tolakan, dan pendaratan.

1. Keaktifan hasil siklus I sampai siklus II 100% anak dengan kategori baik dan untuk perkembangan gerak dasar lompat jauh awalan 95% anak dalam kategori baik, 5% anak dalam kategori cukup.
2. Tolakan 95% anak dalam kategori baik, 5% anak dalam kategori cukup, sedangkan untuk mendarat 89% anak kategori baik, 11% anak dalam kategori cukup.

B. Saran

Saran yang dapat dikemukakan berdasarkan proses dan hasil penelitian adalah:

1. Siswa
 - a. Harus disiplin mengikuti pembelajaran, dan harus aktif dalam pembelajaran
 - b. Harus memiliki kesadaran dalam diri tentang pentingnya menjaga tubuh tetap sehat dengan berolahraga dan dapat mengikuti pembelajaran dengan tertib dan bersemangat.

2. Guru Penjasorkes

- a. Guru penjas hendaknya selalu menerapkan metode-metode bermain dalam pembelajaran lompat jauh, karena pada dasarnya anak-anak sangat suka diajak bermain melalui metode yang guru modifikasikan.
- b. Harus mengawasi serta membimbing siswa dalam kegiatan belajar sehingga siswa dapat berperan aktif.
- c. Perlu dilakukan materi pembelajaran lain dengan tetap memperhatikan factor-faktor dalam pembelajaran lompat jauh.

3. Kepala Sekolah

Harus mengutamakan sarana dan prasarana dalam bidang olahraga bisa terpenuhi, termasuk dalam pembelajaran lompat jauh. Misalnya dengan mengadakan bak lompat yang sudah di isi pasir, papan tolakan, dan lainnya.

Dikarenakan sarana dan prasarana yang memadai dapat membangkitkan semangat siswa dalam proses belajar mengajar.

4. Pemerintah

Sebagai acuan dalam pengambilan kebijakan di masa yang akan datang dalam mengurangi upaya mengurangi kemiskinan yang ada di kota kabupaten kupang.