

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka peneliti dapat menyimpulkan sebagai berikut:

1. Proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok di SMA Negeri Pantola berjalan dengan baik, siswa aktif dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dikarenakan guru memodifikasi sarana yang digunakan sehingga siswa mampu melakukan pendaratan dengan baik.
2. Proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok di SMA Negeri Pantola sudah efektif.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, peneliti memberikan kontribusi atau saran sebagai berikut:

1. Bagi siswa

Dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok siswa harus terus di latih agar siswa mampu melakukan teknik lompat jauh gaya jongkok dengan baik.

2. Bagi guru Penjasorkes

Guru penjasorkes harus mampu modifikasi media yang dapat menarik minat siswa sehingga proses pembelajaran efektif.

3. Bagi kepala sekolah

Harus melihat aktifitas guru ketika mengajar dan juga harus melakukan pengadaan sarana dan prasarana yang memadai sehingga siswa melakukan pembelajaran dengan baik dan efektif.

4. Pemerintah

Diharapkan untuk membantu sarana dan prasarana disekolah agar dapat melancarkan proses belajar mengajar pada pembelajaran praktek/olahraga.