BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan data dan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Dari total 27 siswa, terdapat indeks massa tubuh (IMT) dengan kategori sebagai berikut:
 - a. Indeks Massa Tubuh kategori kurus sebanyak 4 siswa (14,8 %)
 - b. Indeks Massa Tubuh kategori normal sebanyak 22 siswa (81.4 %)
 - c. Indeks Massa Tubuh kategori gemuk sebanyak 1 siswa (3.7 %).
2. Seorang anak yang mempunyai indeks massa tubuh baik (normal) cenderung akan mempunyai jangkauan lompatan yang baik pula. Sebaliknya apabila indeks massa tubuh yang dimiliki anak tidak baik (tidak normal) maka jangkauan lompatnya kurang baik (kurang aktif). Pada penelitian ini Indeks Massa Tubuh diukur berdasarkan Tinggi Badan dan Berat Badan anak. Anak yang memiliki:
 - a. Anak yang memiliki Tinggi Badan dan Berat Badan Ideal akan mempunyai gerakan yang lincah dan lebih aktif.
 - b. Anak yang memiliki Tinggi Badan dan Berat Badan tidak ideal akan mempunyai gerakan yang kurang lincah dan kurang aktif.
 - c. Siswa yang memiliki Indeks Massa Tubuh pada kategori gemuk cenderung muda lelah, dikarenakan kondisi badan yang gemuk anak menjadi berat untuk bergerak secara lincah.

B. Saran

Saran yang dapat dikemukakan berdasarkan proses dan hasil penelitian adalah:

1. Siswa

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

2. Guru Penjasorkes

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 ajarkan. Guru penjas harus mengawasi serta membimbing siswa dalam kegiatan belajar sehingga siswa dapat berperan aktif. Guru penjas juga 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 dimasa yang akan datang dalam upaya mengurangi kemiskinan yang ada di kabupaten alor.