

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan temuan penelitian, dapat dikemukakan kesimpulan penelitian sebagai berikut: Pendekatan pola gerak dominan berpengaruh positif terhadap peningkatan keterampilan lompat harimau pada siswa SMPN 2 Lembang.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah peneliti kemukakan, ada beberapa hal yang dapat disampaikan sebagai saran atau masukan yaitu:

1. Proses pembelajaran dengan menggunakan pendekatan pola gerak dominan merupakan salah satu cara untuk meningkatkan keterampilan lompat harimau pada siswa. Berdasarkan hal tersebut, disarankan bagi para guru pendidikan jasmani untuk menerapkan pendekatan pola gerak dominan dalam proses pembelajaran senam lantai khususnya lompat harimau (*tiger sprong*).
2. Melalui pendekatan pola gerak dominan diharapkan siswa akan lebih aktif dalam beraktivitas gerak sesuai dengan pola-pola gerak yang dominan untuk melakukan keterampilan lompat harimau sehingga keterampilan lompat harimau dapat meningkat sesuai dengan tahapan-tahapan yang sebenarnya, hal ini akan mempermudah pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah, Sehingga kemampuan yang dimilikinya diharapkan akan lebih termotivasi dalam setiap pembelajaran.
3. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai awal penelitian-penelitian selanjutnya. Oleh karena itu, bagi yang ingin mengulas lebih jauh tentang pengaruh pendekatan pola gerak dominan terhadap keterampilan lompat harimau siswa, hendaknya penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan baik untuk ditindaklanjuti maupun untuk dipelajari.
4. Universitas Pendidikan Indonesia, hendaknya mempublikasikan hasil penelitian ini melalui perpustakaan kampus. Hal ini perlu dilakukan agar

dijadikan bahan pertimbangan bagi penelitian yang serupa di masa yang akan datang.

Demikian kesimpulan dan saran yang dapat penulis paparkan, semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi perkembangan kualitas pendidikan khususnya perkembangan pendidikan di Indonesia.

