

## **BAB V**

### **KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian dan hasil analisis yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa proses pembelajaran lompat tinggi gaya gunting dengan menggunakan alat bantu karet gelang dapat dijadikan sebagai salah satu model atau strategi pembelajaran lompat tinggi untuk kelas V SDN Tegalsari. Meningkatnya Teknik lompat tinggi menggunakan media karet di Sekolah Dasar Negeri Tegalsari ini terlihat dari perbedaan nilai *pretest* 67,86 dan nilai *posttest* meningkat menjadi 85,65.

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data *pre-test* bernilai  $0,585 > 0,05$  yang mana variabel berdistribusi normal. Data *post-test* bernilai  $0,256 > 0,05$ , yang mana kedua variabel berdistribusi NORMAL. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa nilai sig 0,00 yang mana lebih kecil dari 0,05 atau sig  $(0,00) < 0,05$ . Hasil ini menunjukkan bahwa HI dapat diterima “adanya pengaruh yang signifikan meningkatkan Teknik lompat tinggi gaya gunting menggunakan media karet di SDN Tegalsari” DAPAT DITERIMA.

#### **5.2 Implikasi**

Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa media karet gelang tidak hanya bermanfaat untuk meningkatkan pembelajaran lompat tinggi gaya gunting, tetapi juga dapat memberikan dampak positif terhadap kualitas pembelajaran olahraga secara keseluruhan. Dengan demikian, strategi ini berpotensi untuk diadopsi secara lebih luas, baik di SDN Tegalsari maupun di sekolah dasar lainnya.

#### **5.3 Rekomendasi**

Berikut adalah rekomendasi berdasarkan kesimpulan dan implikasi penelitian:

1. Penggunaan Media Karet Gelang Secara Konsisten: guru olahraga disarankan untuk terus menggunakan media karet gelang sebagai alat bantu dalam pembelajaran lompat tinggi gaya gunting, terutama untuk siswa kelas V SD. Media ini efektif, murah, dan dapat meningkatkan keterlibatan siswa dalam pembelajaran.
2. Pengembangan Media Pembelajaran Alternatif: selain karet gelang, guru dapat mengembangkan media pembelajaran lain yang bersifat sederhana, aman, dan kreatif untuk meningkatkan variasi dalam pembelajaran olahraga, sehingga menjaga motivasi siswa tetap tinggi.
3. Peningkatan Kompetensi Guru dalam Strategi Pembelajaran: guru diharapkan mengikuti pelatihan atau lokakarya tentang strategi pembelajaran berbasis alat bantu, seperti karet gelang, agar lebih mampu mengintegrasikan metode ini ke dalam berbagai cabang olahraga.
4. Adopsi Model Pembelajaran di Sekolah Lain: strategi penggunaan karet gelang dalam pembelajaran lompat tinggi sebaiknya diimplementasikan di sekolah dasar lainnya. Hal ini dapat dilakukan melalui program berbagi praktik terbaik antar sekolah atau pelatihan guru secara kolektif.
5. Evaluasi Berkelanjutan: disarankan adanya evaluasi rutin terhadap efektivitas media karet gelang dalam meningkatkan hasil belajar siswa. Ini dilakukan untuk memastikan bahwa metode tersebut tetap relevan dan sesuai dengan kebutuhan pembelajaran.
6. Integrasi dengan Kurikulum: pihak sekolah diharapkan mengintegrasikan penggunaan media pembelajaran seperti karet gelang ke dalam rencana pembelajaran olahraga, sehingga dapat dijadikan standar dalam pengajaran gerak dasar atletik.

Rekomendasi ini bertujuan untuk mendukung keberlanjutan pembelajaran berbasis media sederhana yang efektif dan dapat meningkatkan kualitas pendidikan jasmani di sekolah dasar.