

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil pengolahan dan analisis data yang telah dikemukakan pada Bab IV, tentang pengaruh pendekatan bermain terhadap keterampilan lompat jongkok pada pembelajaran senam alat meja lompat di SMPN 2 Lembang. Maka penulis dapat menyimpulkan bahwa “Pendekatan bermain memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil keterampilan lompat jongkok pada pembelajaran senam alat meja lompat di SMPN 2 Lembang.”

B. Saran

1. Untuk meningkatkan kemampuan keterampilan lompat jongkok siswa, seyogianya guru penjas menerapkan pendekatan bermain dalam pembelajaran.
2. Melalui model pendekatan bermain siswa lebih bersemangat dan aktif dalam mengikuti proses pembelajaran pendidikan jasmani.
3. Untuk meningkatkan rasa percaya diri, keberanian, rasa takut, serta untuk meningkatkan pemahaman siswa menjadi lebih baik tentang materi senam alat meja lompat (lompat jongkok), seyogianya guru penjas menerapkan pendekatan bermain dalam pembelajaran.