

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

A. Simpulan

Berdasarkan data yang diperoleh dan telah di olah dan di analisis dari penelitian yang telah dilaksanakan pada siswa di SDN Cimalaka III dan SDN Margamukti selama 12 pertemuan, dimana dua pertemuan digunakan untuk pelaksanaan tes awal dan tes akhir. Sehingga diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Penggunaan metode latihan terbimbing terhadap peningkatan keterampilan gerak dasar lompat kangkang, berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh dari penggunaan metode latihan terbimbing terhadap peningkatan keterampilan gerak dasar lompat kangkang.
2. Penggunaan metode *discovery* terhadap peningkatan keterampilan gerak dasar lompat kangkang, berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh dari penggunaan metode *discovery* terhadap peningkatan keterampilan gerak dasar lompat kangkang.
3. Penggunaan metode latihan terbimbing dan metode *discovery* sama-sama memiliki pengaruh terhadap peningkatan keterampilan gerak dasar lompat kangkang, setelah dilakukannya penelitian dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat perbedaan pengaruh antara metode latihan terbimbing dan metode *discovery* terhadap peningkatan keterampilan gerak dasar lompat kangkang.

Sehingga dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa metode latihan terbimbing dan metode *discovery* sama-sama memiliki pengaruh, namun besaran pengaruh nya berbeda dan metode *discovery* memiliki pengaruh yang lebih besar, meskipun pada dasarnya besaran pengaruh tersebut tidak terlampau jauh. Begitu juga dilihat dari segi pencapaian, kelompok eksperimen dengan metode latihan terbimbing memiliki rata-rata hasil/ pencapaian yang lebih tinggi dibanding dengan kelompok kontrol dengan metode *discovery*.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan yang telah dikemukakan oleh peneliti, untuk selanjutnya peneliti akan menyampaikan implikasi yang terdapat dalam penelitian ini

1. Melalui metode latihan terbimbing, siswa dapat melakukan olahraga lompat kangkang dengan aktif dan fokus pada tugas gerakanya karena adanya pengawasan dan pengamatan yang diberikan secara menyeluruh.
2. Melalui metode latihan *discovery*, siswa dapat melakukan olahraga lompat kangkang dan berkembang sesuai dengan kemampuannya masing-masing.

C. Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan dan implikasi yang telah dikemukakan oleh peneliti, untuk selanjutnya peneliti akan memberikan rekomendasi yang ditujukan kepada beberapa pihak diantaranya sebagai berikut:

1. Bagi Siswa

Setelah melaksanakan latihan olahraga lompat kangkang, peneliti berharap bahwa metode latihan terbimbing maupun metode *discovery* dapat mempermudah pelaksanaan latihan gerak dasar lompat kangkang. Sebaiknya juga siswa berlatih kembali bersama guru olahraganya di sekolah karena olahraga lompat kangkang merupakan salah satu olahraga yang cukup penting dan bisa melatih beberapa aspek penting dalam tugas gerak seorang siswa.

2. Bagi Guru

Dikarenakan olahraga lompat kangkang merupakan salahsatu olahraga ketangkasan yang kurang diminati oleh siswa, maka diharapkan untuk guru agar lebih menciptakan metode-metode yang lebih bervariasi agar siswa lebih antusias dalam mengikuti pembelajaran khususnya dalam olahraga lompat kangkang.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Dikarenakan penelitian ini memerlukan waktu dan proses yang cukup lama, sehingga diharapkan pada peneliti selanjutnya untuk lebih baik dalam mengatur waktu penelitian, terutama dalam mengatur waktu dan jadwal

pelaksanaan tes awal dan tes akhir dikarenakan harus menyesuaikan dengan waktu luang dari juri yang akan menilai hasil dari tes awal dan tes akhir. Kemudian peneliti juga memberi rekomendasi untuk lebih baik dalam mengatur dan memilih jumlah pertemuan dan metode pembelajaran agar materi yang disampaikan juga berhasil dan mendapat hasil yang diharapkan, dan untuk menjaga kesehatan agar proses penelitian dan penyusunan penulisan berjalan dengan lancar.

