

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari permainan lompat angka terhadap keterampilan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok. Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan penelitian yang dilakukan, dapat diambil simpulan sebagai berikut.

1. Terdapat perbedaan keterampilan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok siswa setelah mendapatkan perlakuan berupa permainan lompat angka.
2. Keterampilan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok siswa setelah mendapatkan perlakuan berupa permainan lompat angka mengalami peningkatan. Hal ini didasarkan pada hasil uji beda rata-rata (Uji *Mann-Whitney*) dari kedua data *pretest* dan *posttest*.

B. Saran

Terkait dengan hasil penelitian ini, terdapat beberapa saran yang dapat dijadikan sebagai masukan positif untuk berbagai pihak khususnya dalam bidang kependidikan. Saran tersebut diantaranya adalah sebagai berikut.

1. Bagi guru
 - a. Mengingat bahwa saat pelaksanaan kegiatan peneliti mengalami kesulitan untuk mengkondisikan siswa agar tetap fokus dan tertib. Hendaknya guru menyiapkan perencanaan pembelajaran dengan sebaik mungkin baik dari segi teknik maupun taktik mengajar.
 - b. Mengingat bahwa setiap siswa memiliki kemampuan yang berbeda dalam memahami aturan dari setiap permainan. Hendaknya guru lebih memperhatikan siswa yang mengalami kesulitan dalam melakukan permainan dan memberikan pengulangan sampai siswa tersebut dapat melakukan setiap tahapan dengan baik.

- c. Permainan lompat angka diberikan kepada siswa agar dalam mempelajari gerak dasar lompat jauh gaya jongkok siswa tidak jenuh dan bosan dengan pembelajaran konvensional yang baku dan kaku. Namun tidak setiap permainan dapat menyenangkan bagi siswa. Hendaknya guru mempersiapkan permainan yang baru dan menarik sehingga menumbuhkan rasa ingin tahu siswa dalam melakukan permainan tersebut.
 - d. Jarak langkah tiap anak berbeda, dalam permainan lompat angka hendaknya mengukur jarak langkah tiap kotak agar sesuai dengan jarak langkah anak.
 - e. Tiap kelas memiliki jumlah siswa yang beragam, semakin banyak jumlah siswa maka semakin banyak pula jumlah set permainan lompat angka. Hal ini dimaksudkan agar tidak banyak siswa yang menganggur menunggu giliran bermain.
 - f. Permainan lompat angka dapat digunakan sebagai salahsatu alternatif yang cukup baik dalam meningkatkan keterampilan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok siswa. Berdasarkan hal tersebut, maka dalam pelaksanaan pembelajarannya guru harus mampu melaksanakan kinerja mengajar sesuai dengan yang telah ditentukan sehingga siswa mengikuti kegiatan pembelajaran dengan baik.
2. Bagi penelitian selanjutnya
- a. Bagi penelitian selanjutnya diharapkan dapat dilaksanakan sebuah penelitian lanjutan yang lebih mendalam mengenai hasil pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani yang menggunakan permainan lompat angka terhadap peningkatan keterampilan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok siswa.
 - b. Diharapkan pula dalam penelitian lanjutan tersebut dapat memperbaiki kekurangan-kekurangan dari penelitian ini.