

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengamatan, pengolahan dan analisis data, penulis menarik kesimpulan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Pembelajaran aktivitas lompat engklek memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan lompat jauh.
2. Pembelajaran aktivitas lompat tali tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan lompat jauh.
3. Pembelajaran aktivitas lompat engklek memberikan pengaruh yang signifikan dibandingkan dengan pembelajaran aktivitas lompat tali terhadap kemampuan lompat jauh.

B. IMPLIKASI

Dari temuan-temuan penelitian yang dinyatakan dalam kesimpulan di atas, dapat di asumsikan implikasi dari temuan tersebut sebagai berikut :

Hasil penelitian mengenai perbandingan pengaruh alternatif pembelajaran aktivitas lompat engklek dan lompat tali menyatakan bahwa keduanya memberikan pengaruh terhadap kemampuan lompat jauh, dengan rincian bahwa aktivitas engklek telah memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan lompat jauh sebesar 8 cm, sedangkan aktivitas lompat tali memberikan pengaruh peningkatan terhadap kemampuan lompat jauh sebesar 0,7 cm. Berdasarkan hal tersebut, dalam hal ini alternatif pembelajaran aktivitas lompat engklek memberikan pengaruh yang lebih signifikan terhadap kemampuan lompat jauh dibandingkan dengan aktivitas lompat tali.

Dilihat dari fakta ini, alternatif pembelajaran dengan pemberian aktivitas yang terkait dengan peningkatan komponen gerak utama lompat jauh memang diperlukan untuk mengatasi permasalahan kurangnya sarana dan prasarana yang mendukung dalam proses pembelajaran. Oleh karena itu guru dapat selalu berupaya mencari alternatif-alternatif pembelajaran untuk mengatasi permasalahan kurangnya sarana dan prasarana dalam cabang atau pembelajaran apapun.

Namun demikian, pembelajaran lompat jauh pada dasarnya merupakan upaya untuk meningkatkan jarak lompatan yang dihasilkan dari kemampuan menolak serta besaran momentum horizontal dari awalan. Tetapi di luar itu, kemampuan lompat jauh juga ditentukan oleh fase melayang serta fase mendarat. Dalam hal ini, alternatif pembelajaran yang telah diberikan pada dasarnya hanya mengoptimalkan kemampuan besaran momentum horizontal yang didapatkan dari awalan serta kemampuan besaran momentum vertikal yang didapatkan pada saat menolak. Oleh karena itu, teknik dasar melayang serta mendarat dalam hal ini tidak dilatih secara optimal.

Berdasarkan hal tersebut, agar kemampuan lompat jauh menjadi lebih optimal, pembelajaran lompat jauh yang diberikan idealnya harus menggunakan pendekatan pembelajaran yang secara utuh mempelajari semua teknik dasar dalam lompat jauh dari mulai fase awalan, tolakan, melayang dan mendarat. Disamping itu, alternatif pembelajaran lompat engklek dan lompat tali juga semata bisa dikatakan sebagai variasi dari proses pembelajaran lompat jauh guna menjadikan otot tungkai siswa menjadi lebih kuat serta membuat siswa lebih bugar. Selain itu, dengan berbagai variasi gerak yang terdapat pada kedua alternatif pembelajaran tersebut, proses pembelajaran lompat jauh dapat dikemas dengan menarik sehingga tidak membuat siswa bosan dan menjadikan siswa lebih menyukai aktivitas atletik.

C. REKOMENDASI

1. Bagi para guru pendidikan jasmani, alternatif pembelajaran aktivitas lompat engklek dapat diterapkan untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh siswa.
2. Bagi siswa penerapan alternatif pembelajaran aktivitas lompat engklek dapat dijadikan alternatif pembelajaran yang menyenangkan untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh.
3. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mencari alternatif pembelajaran lain yang memberikan pengaruh yang lebih signifikan terhadap kemampuan lompat jauh agar pencapaian kemampuan siswa dalam lompat jauh menjadi lebih optimal.