

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan dari hasil analisis dan pengolahan data dari hasil proses pembelajaran dasar-dasar lompat jauh menggunakan media kardus dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Untuk meningkatkan kemampuan dasar-dasar lompat jauh pada siswa kelas V SDN I Pegagan Lor, maka diperlukan rancangan pembelajaran yang dikemas dengan menggunakan media kardus. Perencanaan pembelajaran di buat berdasarkan hasil refleksi pembelajaran sebelumnya, kemudian di kembangkan dan disesuaikan dengan permasalahan yang akan diperbaiki.
2. Pelaksanaan proses pembelajaran untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar-dasar lompat jauh dilaksanakan melalui menggunakan kardus yang harus di lewati siswa dengan cara melompatinya.
3. Pelaksanaan evaluasi dalam pembelajaran dasar-dasar lompat jauh dilakukan dalam bentuk tes ketrampilan proses berdasarkan diskriptor-diskriptor yang telah di susun dan dilaksanakan dengan pertemuan terakhir.
4. Hasil pelaksanaan pembelajaran dasar-dasar lompat jauh melalui media kardus ini, mengalami peningkatan yang sangat berarti dalam peningkatan kemampuan gerak dasar-dasar lompat jauh pada siswa, yaitu dari 10 orang siswa atau 25% menjadi 38 orang siswa atau 95% pada akhir pelaksanaan tindakan, ini menunjukan peningkatan kemampuan sebesar 70%.
5. Hambatan –hambatan yang ditemui selama pelaksanaan pembelajaran dasar-dasar lompat jauh melalui media kardus hanya sebagian kecil saja, seperti kardus yang rusak karena terinjak oleh siswa pada pelaksanaan saat melompati kardus.
6. Upaya yang dilakukan untuk mengatasi hambatan tersebut dengan mengganti kardus yang rusak.

## B. Saran

Setelah disimpulkan dari peneliti, maka perlu diberikan rekomendasi yang bermanfaat bagi peningkatan mutu pembelajaran yang akan dilaksanakan.

Adapun yang dapat direkomendasikan adalah sebagai berikut:

1. Untuk meningkatkan pembelajaran pendidikan jasmani kiranya semuanya yang terkait diharapkan dapat mengoptimalkan pembelajaran.
2. Diharapkan hasil penelitian ini dapat diaplikasikan dalam kegiatan belajar mengajar khususnya atletik.
3. Kepada guru pendidikan jasmani olah raga dan kesehatan, bahwa pembelajaran dasar-dasar lompat jauh melalui media kardus dapat digunakan sebagai salah satu alternatif dalam memilih metode atau strategi dalam pembelajaran PJOK.
4. Sekolah sebagai lembaga pendidikan, dalam pembelajaran lompat jauh melalui media kardus dengan dilakukan dengan bervariasi, menyenangkan terhadap siswa dapat dijadikan suatu model pembelajaran PJOK.
5. Agar pembelajaran PJOK berjalan efektif dan efisien guru penjas dapat mencoba pembelajaran dasar-dasar lompat jauh dengan menggunakan media kardus dapat diajarkan dengan berbagai variasi.