

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN-SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pada hasil eksperimen yang telah dilaksanakan selama enam minggu dengan 18 kali pertemuan dan analisis data yang penulis lakukan, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Metode mengajar keseluruhan-bagian terdapat peningkatan yang berarti terhadap penguasaan keterampilan teknik dan prestasi lompat tinggi gaya Fosbury Flop.

2. Metode mengajar progresif-bagian terdapat peningkatan yang berarti terhadap penguasaan keterampilan teknik dan prestasi lompat tinggi gaya Fosbury Flop.

3. Selanjutnya metode mengajar keseluruhan-bagian dan metode mengajar progresif-bagian telah menunjukkan peningkatan terhadap penguasaan keterampilan teknik dan prestasi lompat tinggi gaya Fosbury Flop. Ini berarti kedua-dua metode tersebut sangat menonjol dan memberi arti.

B. Saran-saran

Mengacu pada kesimpulan serta data yang telah diuraikan di muka, maka penulis memberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Hendaknya para guru olahraga yang mengajar di Sekolah Menengah di Kabupaten Kota Tinggi dan para pelatih atlet dapat menggunakan kedua metode mengajar keseluruhan-bagian

dan metode progresif-bagian lompat tinggi gaya Fosbury flop karena kedua metode telah menunjukkan peningkatan terhadap lompat tinggi gaya Fosbury flop.

2. Dengan penggunaan kedua metode tersebut guru olahraga dan pelatih dapat memvariasikan bentuk-bentuk latihan atau mengajar agar siswa tidak merasa jenuh dan bosan.

3. Kepada peneliti selanjutnya disarankan untuk mengadakan penelitian metode belajar mengajar yang lebih efektif dalam penyajian bahan pelajaran jenis lembaga pendidikan yang lebih luas.

