BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang dilakukan peneliti, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Tidak ada pengaruh hasil pembelajaran atletik dengan pendekatan bermain lompat kardus pada hasil lompat jauh dalam pembelajaran atletik pada peserta didik kelas VII A MTsN Terate Pandian Sumenep tahun pelajaran 2014/2015.
2. Ada pengaruh hasil pembelajaran atletik dengan pendekatan bermain lompat tali karet pada hasil lompat jauh dalam pembelajaran atletik pada peserta didik kelas VII A MTsN Terate Pandian Sumenep tahun pelajaran 2014/2015.
3. Kelompok dengan pendekatan bermain lompat tali karet mempunyai pengaruh yang lebih besar terhadap hasil lompat jauh pada siswa kelas VII A MTsN Terate Pandian Sumenep Tahun Pelajaran 2014/2015.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, kelompok dengan pendekatan bermain lompat tali karet mempunyai pengaruh yang lebih besar terhadap hasil lompat jauh pada siswa kelas VII A MTsN Terate Pandian Sumenep Tahun Pelajaran 2014/2015. Hal ini dikarenakan pembelajaran dengan pendekatan bermain lompat tali karet memiliki beban yang lebih berat dibandingkan pembelajaran dengan pendekatan bermain lompat kardus.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, maka disampaikan beberapa saran sebagai usaha tindak lanjut sebagai berikut :

1. Siswa

Cara yang paling tepat untuk mengembangkan dan meningkatkan keterampilan gerak dasar lompat lompat adalah dengan pendekatan bermain, karena peserta didik masih sangat senang jika diajak untuk bermain.

2. Guru

a. Bagi guru-guru Penjasorkes di SMP/MTs dalam kegiatan pembelajaran lompat jauh dapat menggunakan model pembelajaran dengan pendekatan bermain lompat tali karet untuk meningkatkan hasil lompat jauh siswa.

b. Bagi guru-guru Penjasorkes di SMP/MTs dalam kegiatan pembelajaran lompat jauh dapat menggunakan model pembelajaran dengan pendekatan bermain lompat tali karet untuk meningkatkan hasil lompat jauh dan aman digunakan oleh siswa karena kardus terbuat dari bahan yang ringan.

3. peneliti

Kepada peneliti diharapkan dapat melakukan penelitian dengan metode yang sama ataupun berbeda, tergantung dari permasalahan penelitian. Untuk penelitian yang sama atau hampir sama dengan penelitian ini, peneliti dapat melakukan eksperimen pada siswa di sekolah lain yang mengalami kendala dalam pembelajaran lompat jauh, sehingga dapat mengatasi kesulitan belajar siswa.