

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka pada penelitian ini terdapat kesimpulan yaitu terdapat peningkatan kemampuan lompat jauh menggunakan metode permainan kecil pada siswa kelas V SD Negeri 30/VII Muara Danau Kecamatan Pelawan, diperoleh siklus I memiliki rata rata 65%. Dan pada siklus II memperoleh rata-rata 90%, peningkatan antara siklus I dan 2 sebesar 25%.

5.2. Implikasi

Melalui metode permainan kecil pada siswa kelas V memberikan hasil dan dampak positif terhadap kemampuan lompat jauh, siswa yang dilatih dengan metode yang tepat maka akan mendapatkan hasil yang baik pula, dengan teknik mengajar yang dilakukan secara tepat menggunakan metode permainan kecil, maka akan memberikan hasil yang lebih baik.

5.3. Saran

Berdasarkan dari hasil penelitian tindakan kelas pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada materi lompat jauh, peneliti menyampaikan saran sebagai berikut:

1. Diharapkan dapat dijadikan bahan pertimbangan untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh serta menarik perhatian siswa untuk lebih bersemangat dan aktif.
2. Memberi pengetahuan dan pengalaman bagi siswa, meski dengan alat sederhana dan keterbatasan bukan halangan untuk belajar.
3. Metode permainan kecil diharapkan dapat diterapkan oleh guru-guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan sekolah dasar lainnya.