BAB V
PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan mengenai pengaruh penggunaan media tali sebagai modifikasi mistar terhadap kemampuan lompat tinggi gaya straddle pada siswa kelas IV dan V SD Negeri Mon Singet maka dapat di tarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Hasil pengukuran awal (*pretest*) menunjukkan bahwa kemampuan lompat tinggi gaya straddle siswa sebelum diberikan perlakuan masih tergolong cukup. Hal ini terlihat dari nilai rata-rata yang diperoleh oleh siswa sebesar 8,90 dengan rentang nilai antara 6 hingga 12. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa masih mengalami kesulitan dalam menguasai teknik lompat tinggi gaya straddle secara optimal.
2. Setelah diterapkan media tali sebagai modifikasi mistar dalam proses pembelajaran, kemampuan lompat tinggi gaya straddle siswa mengalami peningkatan. Hal ini dibuktikan oleh hasil tes akhir (posttest) yang menunjukkan nilai rata-rata sebesar 11,53, dengan rentang nilai antara 9 hingga 15. Peningkatan tersebut menunjukkan adanya peningkatan kemampuan siswa dalam melakukan gerakan lompat tinggi gaya straddle, mulai dari awalan, tolakan, sikap tubuh saat melewati mistar,dan pendaratan.
3. Berdasarkan hasil uji hipotesis menggunakan uji t berpasangan (paired sample t-test), diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan lompat tinggi gaya straddle pada siswa kelas IV dan V SD Negeri Mon Singet.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penggunaan media tali sebagai modifikasi mistar merupakan jalan alternatif untuk meningkatkan kemampuan lompat tinggi gaya straddle siswa kelas IV dan V SD Negeri Mon Singet.

5.2 Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, peneliti memberikan beberapa saran yaitu sebagai berikut:

1. Bagi guru pendidikan jasmani: guru diharapkan dapat menerapkan media tali sebagai salah satu alternatif dalam pembelajaran lompat tinggi karena media ini mampu menciptakan suasana belajar yang lebih aman dan nyaman sehingga siswa menguasai teknik lompat tinggi dengan lebih baik.
2. Bagi siswa: siswa diharapkan dapat mengikuti pembelajaran dengan penuh semangat dan bersungguh-sungguh serta terus berlatih secara berkelanjutan agar kemampuan lompat tinggi gaya straddle yang telah diperoleh dapat berkembang.
3. Bagi sekolah: sekolah diharapkan dapat mendukung pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani dengan menyediakan sarana dan prasarana pembelajaran yang memadai guna meningkatkan kualitas proses dan hasil belajar siswa.
4. Bagi peneliti selanjutnya: penelitian ini dapat menjadi bahan referensi bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan pembelajaran atletik, khususnya lompat tinggi. Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian dengan desain yang lebih variatif, jumlah sampel yang lebih luas, serta penggunaan media pembelajaran yang berbeda agar memperoleh hasil yang lebih baik.