

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan deskripsi hasil penelitian dan pembahasan di atas, ada beberapa simpulan berikut ini berikut ini.

- 1) Melalui strategi lompat melewati rintangan hasil belajar siswa kelas V SDN NO.12 Kota Barat, dalam hal ini kemampuan gerak dasar lompat jauh pada cabang olahraga atletik dapat ditingkatkan. Peningkatan ini dapat diketahui melalui kegiatan observasi setiap siklus.
- 2) Hasil belajar siswa yang mencapai pada ketuntasan sebelum dilakukan tindakan siklus sebesar 0 %, kemudian pada siklus I meningkat menjadi 13 orang atau 65% dan pada siklus II meningkat lagi menjadi 17 orang atau sebesar 85%. Dengan demikian indikator kinerja terpenuhi pada siklus II, maka penelitian tindakan kelas berhenti pada siklus ini.
- 3) Kegiatan pembelajaran yang berlangsung dari siklus I sampai siklus II secara bertahap mengalami perkembangan yang cukup berarti. Optimalisasi pembelajaran terjadi pada siklus II.
- 4) Hipotesis yang berbunyi “Dengan menggunakan pendekatan permainan lompat melewati rintangan, maka gerak dasar lompat jauh pada siswa kelas V SDN NO.12 Kota Barat akan meningkat” dinyatakan diterima.

B. Saran

Akhir penulisan skripsi ini, penulis menyampaikan beberapa saran yang kiranya dapat bermanfaat bagi pembaca, sebagai berikut.

1. Strategi pembelajaran lompat melewati rintangan sangatlah tepat dalam meningkatkan hasil belajar mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada umumnya, materi lompat jauh pada khususnya.
2. Dalam interaksi belajar mengajar, hendaknya guru harus mampu menciptakan kondisi belajar yang kondusif agar siswa merasa nyaman dalam belajar yang nantinya bisa meningkatkan hasil belajarnya. Oleh karena itu, pemilihan strategi pembelajaran harus benar-benar diperhatikan relevansinya terhadap materi yang diajarkan.
3. Dalam interaksi belajar mengajar, hendaknya guru harus mampu menciptakan kondisi belajar yang kondusif agar siswa merasa nyaman dalam belajar yang nantinya bisa meningkatkan hasil belajarnya. Oleh karena itu, pemilihan strategi pembelajaran harus benar-benar diperhatikan relevansinya terhadap materi yang diajarkan.

D A F T A R P U S T A K A

- Syarifuddin,Aip. 1992-*Atletik* Jakarta : depdikbud.
- Syarifuddin,Aip dan Mahadi. 1992 / 1993. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : Depdikbud
- Carr, Gerry. 1997. *Atletik* (Edisi Terjemahan). Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Mukholid, Agus 2004 *Pendidikan Jasmani* Surakarta : Yudistira
- Sumardi,Yosaphat.2000 *Dasar-dasar Atletik*.Jakarta: Universitas Terbuka
- Syarifudin,Aip dkk,2001. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*.Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi
- Jerver J. 2009 *Belajar dan Berlatih Atletik*. Bandung: Pioner Jaya
- Munasifah 2008. *Atletik Cabang Lompat*. Semarang: Aneka Ilmu
(<http://www.kawandnews.com/2012/09>)
- Dadan Heryana dan Giri verianti 2010 *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas V SD/MI*. Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional
- Saputra M.Yudha 2002 *Pembelajaran Atletik di Sekolah Dasar*. Jakarta Dirjen Olahraga Depdiknas.
- Djumidar Mochamad 2004.*Belajar Berlatih Gerak-Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*: Jakarta Devisi Buku Sport PT Rajagrafindo Persada
<http://hipni.blogspot.com/2012/09/definisi-pengertian-strategi.html>
- Admin. 2008. *Beda Strategi, Model, Pendekatan, Metode, dan Teknik Pembelajaran* (<http://smacepiring.wordpress.com/>).

Lampiran :1

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP) SIKLUS I**

I. Identitas

Satuan Pendidikan : SDN No.12 Kota Barat
 Kelas : V (Lima)
 Semester : 1 (Ganjil)
 Mata Pelajaran : Penjasorkes
 Jumlah Pertemuan : 1x Pertemuan

II. Standar Kompetensi Dasar

1.1.Mempraktekkan berbagai variasi gerak dasar kedalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

III. Kompetensi Dasar

1.2.Mempraktekkan variasi gerak dasar kedalam modifikasi atletik, serta nilai semangat,sportivitas,percaya diri dan kejujuran.

IV. Indikator Pencapaian Kompetensi

1. Mengenal gerak dasar lompat jauh

V. Tujuan Pembelajaran

Melalui demonstrasi guru peserta didik dapat :

1. Melakukan gerak dasar ancang-ancang (awalan) pada lompat jauh
2. Melakukan gerakan bertumpu pada papan tumpuan dengan baik (take of)
3. Mempertahankan keseimbangan pada saat melayang
4. Melakukan gerakan pendaratan dengan dua kaki

VI. Materi Pembelajaran

- Lompat Jauh

VII. Alokasi Waktu : 4x35 menit

VIII.Model dan Metode Pembelajaran

Model : Pengajaran Langsung
 Metode : - Demonstrasi
 - Ceramah
 - Tanya jawab

IX. Kegiatan Pembelajaran

1. Kegiatan Awal (pendahuluan 5')
 - Sebelum pelajaran dimulai, guru dan peserta didik berdoa bersama

- Mengabsen peserta didik
 - Melakukan kegiatan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti
 - Motivasi dan apersepsi
 - Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai
 - Guru menjelaskan cakupan materi dan kegiatan yang akan dilaksanakan
2. Kegiatan inti (130')
- Menyiapkan alat atau bahan yang diperlukan pada kegiatan lompat melalui rintangan
 - Guru menjelaskan tahap demi tahap tentang gerak dasar lompat jauh
 - Guru mendemonstrasikan tahap demi tahap gerak dasar lompat melewati rintangan
 - Menunjuk salah seorang peserta didik untuk mendemonstrasikan
 - Meminta peserta didik untuk memperhatikan demonstrasi yang dilakukan oleh temannya
 - Meminta peserta didik satu persatu untuk mendemonstrasikannya
3. Kegiatan Penutup (5')
- Guru bersama peserta didik membuat kesimpulan
 - Guru memberikan evaluasi proses serta merefleksi kegiatan pembelajaran yang telah dilaksanakan
 - Guru memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran
 - Guru memberikan tugas rumah sebagai tindak lanjut kegiatan pembelajaran
 - Pendinginan
 - Menutup pelajaran dengan menginformasikan bahwa pertemuan berikutnya materi yang akan dipelajari adalah “latihan berangkai 3 pos”

X. Penilaian Hasil Belajar

- Teknik penilaian ialah tes unjuk kerja (psikomotor)
- “ lakukanlah gerak dasar lompat jauh dengan baik dan benar”

Keterangan

Berikanlah penilaian terhadap kualitas unjuk kerja dengan rentang skor 0 – 100 dengan ketentuan sebagai berikut :

Klasifikasi	Rentang Nilai
Sangat Mampu	85 – 100
Mampu	75 – 84
Cukup	60 – 74
Kurang	40 – 59
Tidak Mampu	0 – 39

Indikator yang dinilai terhadap kualitas unjuk kerja (gerak dasar lompat jauh) sebagai berikut :

1. Awlan
2. Tumpuan
3. Saat melayang
4. Saat mendarat

Rumus yang digunakan sebagai berikut :

$$\text{Daya serap perorangan} = \frac{\text{Jumlah skor capaian setiap siswa}}{\text{Jumlah indikator tes}} \times 100$$

$$\text{Daya serap Klasikal} = \frac{\text{Jumlah skor capaian semua siswa}}{\text{Jumlah semua siswa}} \times 100$$

$$\text{Persentase} = \frac{\text{Jumlah siswa yang mencapai pada klasifikasi sama}}{\text{Jumlah semua siswa}} \times 100\%$$

XI. Sumber dan Media Pembelajaran

1. Buku Penjasorkes Kelas V dan buku lain yang relevan
2. Lapangan
3. Bilah gabus (rintangan)
4. Bak lompatan/matras
5. Stop watch
6. Pluit

Gorontalo, Nopember.2012
Guru Mata Pelajaran

Erwan S.Gagulu
NIP.19620527 198304 1 006

Lampiran :2

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP) SIKLUS II**

I. Identitas

Satuan Pendidikan : SDN No.12 Kota Barat
 Kelas : V (Lima)
 Semester : 1 (Ganjil)
 Mata Pelajaran : Penjasorkes
 Jumlah Pertemuan : 1x Pertemuan

II. Standar Kompetensi Dasar

1.1 Mempraktekkan berbagai variasi gerak dasar kedalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

III. Kompetensi Dasar

1.2 Mempraktekkan variasi gerak dasar kedalam modifikasi atletik, serta nilai semangat, sportivitas, percaya diri dan kejujuran.

IV. Indikator Pencapaian Kompetensi

1. Mengenal gerak dasar lompat jauh

V. Tujuan Pembelajaran

Melalui demonstrasi guru peserta didik dapat :

1. Melakukan gerak dasar ancang-ancang (awalan) pada lompat jauh
2. Melakukan gerakan bertumpu pada papan tumpuan dengan baik (take of)
3. Mempertahankan keseimbangan pada saat melayang
4. Melakukan gerakan pendaratan dengan dua kaki

VI. Materi Pembelajaran

- Lompat Jauh

VII. Alokasi Waktu : 4x35 menit

VIII. Model dan Metode Pembelajaran

Model : Pengajaran Langsung
 Metode : - Demonstrasi
 - Ceramah
 - Tanya jawab

IX. Kegiatan Pembelajaran

1. Kegiatan Awal (pendahuluan 5')
 - Sebelum pelajaran dimulai, guru dan peserta didik berdoa bersama

- Mengabsen peserta didik
 - Melakukan kegiatan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti
 - Motivasi dan apersepsi
 - Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai
 - Guru menjelaskan cakupan materi dan kegiatan yang akan dilaksanakan
2. Kegiatan inti (130')
- Menyiapkan alat atau bahan yang diperlukan pada kegiatan lompat melalui rintangan
 - Guru menjelaskan tahap demi tahap tentang gerak dasar lompat jauh
 - Guru mendemonstrasikan tahap demi tahap gerak dasar lompat melewati rintangan
 - Menunjuk salah seorang peserta didik untuk mendemonstrasikan
 - Meminta peserta didik untuk memperhatikan demonstrasi yang dilakukan oleh temannya
 - Meminta peserta didik satu persatu untuk mendemonstrasikannya
3. Kegiatan Penutup (5')
- Guru bersama peserta didik membuat kesimpulan
 - Guru memberikan evaluasi proses serta merefleksi kegiatan pembelajaran yang telah dilaksanakan
 - Guru memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran
 - Guru memberikan tugas rumah sebagai tindak lanjut kegiatan pembelajaran
 - Pendinginan
 - Menutup pelajaran dengan menginformasikan bahwa pertemuan berikutnya materi yang akan dipelajari adalah “latihan berangkai 3 pos”

X. Penilaian Hasil Belajar

- Teknik penilaian ialah tes unjuk kerja (psikomotor)
- “ lakukanlah gerak dasar lompat jauh dengan baik dan benar”

Keterangan

Berikanlah penilaian terhadap kualitas unjuk kerja dengan rentang skor 0 – 100 dengan ketentuan sebagai berikut :

Klasifikasi	Rentang Nilai
Sangat Mampu	85 – 100
Mampu	75 – 84
Cukup	60 – 74
Kurang	40 – 59
Tidak Mampu	0 – 39

Indikator yang dinilai terhadap kualitas unjuk kerja (gerak dasar lompat jauh) sebagai berikut :

1. Awlan
2. Tumpuan
3. Saat melayang
4. Saat mendarat

Rumus yang digunakan sebagai berikut :

$$\text{Daya serap perorangan} = \frac{\text{Jumlah skor capaian setiap siswa}}{\text{Jumlah indikator tes}} \times 100$$

$$\text{Daya serap Klasikal} = \frac{\text{Jumlah skor capaian semua siswa}}{\text{Jumlah semua siswa}} \times 100$$

$$\text{Persentase} = \frac{\text{Jumlah siswa yang mencapai pada klasifikasi sama}}{\text{Jumlah semua siswa}} \times 100\%$$

XI. Sumber dan Media Pembelajaran

1. Buku Penjasorkes Kelas V dan buku lain yang relevan
2. Lapangan
3. Bilah gabus (rintangan)
4. Bak lompatan/matras
5. Stop watch
6. Pluit

Gorontalo, Desember.2012
Guru Mata Pelajaran

Erwan S.Gagulu
NIP.19620527 198304 1 006