

BAB V

PENUTUP

5.1. kesimpulan

Dari hasil pengamatan dan analisis data, dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan pada setiap siklus siswa dalam melaksanakan gerakan lompat jauh gaya jongkok yaitu :

- a. pada obserfasi awal siswa yang mencapai kriteria 4% kurang skali, 89% kurang dan 7% memperoleh kreteria cukup. pada siklus I mencapai kriteria kurang 4%, 92% memperoleh kritria cukup dan 4% memperoleh kriteria baik. pada siklus II yang mencapai kriteria baik 33% dan cukup 67%, pada siklus III yang mendapatkan kriteria baik sekali 7%, baik 89% dan cukup 4%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada lampiran 10.
- b. Peningkatan hasil belajar siswa dalam melakukan gerakan lompat jauh gaya jongkok siswa mencapai peningkatan 35.28 dari hasil observasi awal dengan rincian siklus I mencapai 65.05 dari obserasi awal, siklus II mencapai 70.26 dan siklus III mencapai 81.50.

Sesuai dengan hasil penelitian dari opservasi awal sampai pada akhir evaluasi siklus III telah mencapai indokator yang ditetapkan dengan indikator kinerja sebagai berikut, jika 80% dari jumlah siswa yang diberi tindakan, telah memiliki keterampilan lompat jauh gaya jongkok dengan indikator pencapaian (70-89 kriteria baik) maka penilitian ini dinyatakan selesai dengan hipotesis yang diajukan, dengan menggunakan metode demonstrasi. Untuk itu jika guru

menggunakan metode demonstrasi pada materi atletik khususnya lompat jauh gaya jongkok maka hasil belajar siswa akan meningkat.

5.2 Saran

- a. Setiap guru atau pun mahasiswa yang melaksanakan penelitian tindakan kelas hendaknya mempersiapkan diri baik fisik maupun mental dan merencanakan kegiatan pembelajaran agar pelaksanaannya terarah dan mencapai hasil yang diharapkan.
- b. Bagi guru pendidikan jasmani, maupun mahasiswa yang meneliti agar dalam memberikan suatu bentuk pembelajaran khususnya pada lompat jauh gaya jongkok harus menguasai teknik yang diajarkan dalam hal ini metode pembelajaran demonstrasi.
- c. Mengingat pentingnya hasil belajar siswa melakukan gerakan lompat jauh gaya jongkok pada cabang olahraga atletik perlu dibina sejak dini. Maka diharapkan pada guru dan mahasiswa penjaskes agar memperoleh gagasan baru guna meningkatkan mutu serta prestasi olahraga khususnya pada cabang olahraga atletik.