

BAB V

PENUTUP

Berdasarkan hasil temuan, analisis data dan refleksi pada setiap siklus serta pembahasan yang telah disajikan dalam bab-bab terdahulu, dapat dikemukakan kesimpulan dan saran, sebagai berikut :

5.1. SIMPULAN

1. Rata-rata peningkatan Ketuntasan Belajar siswa dalam keterampilan lompat tinggi gaya straddle yaitu 48,18 pada observasi awal menjadi 70,26 pada siklus I mengalami peningkatan sebesar 22,8.
2. Rata-rata peningkatan Ketuntasan Belajar siswa dalam keterampilan lompat tinggi gaya straddle yaitu 70,26 pada siklus I menjadi 78,51 pada siklus II mengalami peningkatan sebesar 8,25 dengan jumlah yang mencapai nilai KKM 75 ada 19 orang siswa atau sebesar 79,17%.
3. Dengan demikian, metode modifikasi peralatan yaitu bilah lompatan pada lompat tinggi gaya straddle dapat disimpulkan dapat meningkatkan keterampilan siswa dalam melakukan lompat tinggi gaya straddle, hal ini sesuai dengan hipotesis tindakan yang menyatakan “jika metode modifikasi diterapkan pada pembelajaran ini maka keterampilan dasar lompat tinggi gaya *straddle* pada siswa kelas V SDN 4 Limboto Kabupaten Gorontalo dapat diterima”.
4. Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle* dengan alat bantu karet di SD Negeri 4 Limboto pada siswa kelas V mengalami peningkatan. Sehingga sebagai guru dapat terus

meningkatkan kualitas pembelajaran yang baik, yaitu dengan menyediakan alat atau fasilitas yang bervariasi serta memvariasikan proses pembelajaran, agar siswa tertarik dan menyenangi olahraga yang sedang diajarkan guru.

5.2. SARAN

1. Kiranya guru mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dapat menjadikan penelitian ini sebagai masukan di dalam usaha untuk meningkatkan kualitas pembelajaran
2. Metode modifikasi pada pembelajaran lompat tinggi gaya straddle perlu diterapkan di sekolah – sekolah oleh para guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan
3. Pendidikan jasmani yang selama ini hanya menggunakan cara-cara konvensional sudah saatnya diganti dengan metode inovatif dan progresif dalam meningkatkan penguasaan keterampilan siswa pada umumnya, dan khususnya pada mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Bahagia, Yusuf dan Suherman. (2000).***Atletik*. Depdikbud Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah. Jakarta.
- Bahagia, dan Suherman. 2000.** *Prinsip-Prinsip pengembangan dan Modifikasi cabang olahraga*. Depdiknas
- Deni Kurniadi, Suro Prapanca. 2010.** *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk Sekolah Dasar/Madrasah Ibtidaiyah Kelas IV*. Jakarta : Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional
- Edy Sih Mitranto, Slamet 2010.** *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SD/MI kelas VI*. Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional
- Eddy Purnomo. 2007.** *Pedoman Mengajar Dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: UNY.
- Eddy Purnomo, & Dapan. 2011.** *Dasar-Dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: Alfabedia.
- Farida Mulyaningsih dkk, 2010.** *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SD/MI kelas V*. Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional
- Juari, Wagino,Sukiri. 2010.** *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SD/MI kelas VI*. Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional
- Khairul Hadziq, Milka Nurfitri. 2010.** *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMA/MA Kelas XI*. Jakarta : Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional
- Lutan, Rusli. 1996.** *Modifikasi Cabang Olahraga dan Model Pembelajarannya dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di Sekolah Dasar*. Bandung; Proyek Pengkajian Penelitian Hibah Bersaing.
- M. Djumidar, 2004.** *Belajar Berlatih Dasar Atletik dalam Bermain*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada Jakarta.
- Muhajir. 2007.** *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMA Kelas XII*. Jakarta: Penerbit Erlangga.

Nunuk , Wilestari 2012. *Peningkatan Pembelajaran Lompat Tinggi Dengan Alat Bantu Kardus Dan Karet*, Universitas Negeri Yogyakarta.

Tamsir Riyadi. 1985. *Petunjuk Atletik*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.

Tutik Winarni dalam <http://tutikjogja.blogspot.com/p/lompat-tinggi-gaya-straddle-atau.html>)

Slameto. 1995. *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. PT Rineka Cipta. Jakarta.

