

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Kesimpulan**

Melalui hasil pengamatan dan analisis data dari kegiatan siswa dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok, peneliti menarik kesimpulan sebagai berikut:

- a. Gaya Mengajar Komando merupakan salah satu metode pembelajaran yang cukup efektif yang dapat digunakan dalam proses belajar mengajar, karena telah terbukti melalui beberapa penelitian, termasuk penelitian ini.
- b. Penelitian ini dilaksanakan dalam tiga siklus setelah observasi awal. Dimana pada siklus pertama, kemampuan siswa dalam melakukan gerakan lompat jauh gaya jongkok hanya mencapai 38.89%. setelah diberikan tindakan pada siklus I, kemampuan siswa meningkat menjadi 61.44%. pada pelaksanaan siklus II, kemampuan siswa kembali meningkat hingga mencapai 74.89%. pencapaian target dalam penelitian ini dicapai setelah dilakukan siklus ke-III, dimana kemampuan siswa telah mencapai 82.17%. dengan demikian, penelitian ini dihentikan pada siklus III, karena telah mencapai target pencapaian 80% dari kemampuan siswa dalam melakukan gerakan lompat jauh gaya jongkok.

#### **5.2 Saran**

- a. Setiap guru ataupun mahasiswa yang akan melaksanakan penelitian tindakan kelas, hendaknya mempersiapkan diri baik fisik maupun mental, dan merencanakan kegiatan pembelajaran agar pelaksanaannya terarah dan mencapai hasil yang diharapkan.

- b. Setiap Guru pendidikan jasmani ataupun mahasiswa yang akan meneliti dengan menggunakan metode gaya mengajar komando, khususnya untuk bidang lompat jauh, agar dapat menguasai teknik dasar dari bidang itu sendiri.
- c. Mengingat pentingnya hasil belajar siswa dalam melakukan gerakan lompat jauh gaya jongkok pada cabang olahraga Atletik, maka dirasa perlu untuk dilakukan pembinaan sejak dini. Oleh karena itu, setiap guru ataupun mahasiswa penjaskes diharapkan mampu menciptakan kreatifitas yang terkait dengan strategi pembelajaran yang dapat digunakan dalam proses kegiatan belajar mengajar, sehingga mampu meningkatkan mutu serta prestasi olahraga khususnya pada cabang Atletik.