

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 . Simpulan

Dengan dasar hasil penelitian yang telah dijelaskan sebelumnya, peneliti dapat menyimpulkan sebagai berikut :

1. Model pembelajaran *Explicit instruction* merupakan salah satu model pembelajaran yang dapat meningkatkan hasil belajar siswa dalam melakukan gerakan dasar lompat jauh gaya jongkok. Sesuai hasil analisis yang dilakukan peneliti diperoleh hasil sebagai berikut : pada observasi awal rata-rata nilai hasil belajar siswa dalam melakukan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok 53,71, pada siklus I 59,22, pada siklus II 82,15
2. Siswa telah memperoleh pembelajaran gerak dasar lompat jauh gaya jongkok melalui pembelajaran *Explicit instruction*, kemampuannya dalam melakukan 4 (empat) gerakan dasar lompat jauh gaya jongkok mengalami peningkatan yang cukup signifikan. Sesuai analisis hasil akhir dari penelitian tindakan kelas yang dilakukan pada siklus II (dua) ternyata tingkat kemampuan siswa dalam melakukan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok meningkat menjadi 82,16 %.
3. Pembelajaran yang menggunakan model pembelajaran *Explicit instruction* memungkinkan guru untuk memperoleh pembelajaran gerak dasar lompat jauh gaya jongkok lebih efektif, pembelajarannya lebih focus, motivasi belajar siswa makin optimal, terbinanya

keterlibatan siswa secara emosional, sosial dan intelektual. Aktivitas seperti ini akan menumbuhkan terbinanya keterampilan siswa dalam mengikuti aktivitas pembelajaran, sehingga akhirnya dapat meningkatkan hasil belajar siswa.

5.2 Saran

Dengan mengacu pada hasil analisis penelitian yang telah diperoleh melalui penerapan model pembelajaran *Explicit instruction* pada gerak dasar lompat jauh gaya jongkok, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut.

1. Sesuai hasil penelitian bahwa ternyata model pembelajaran *Explicit instruction* mempunyai pengaruh positif, terhadap peningkatan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok, sehingga peneliti mengharapkan agar hal ini dapat memotivasi guru untuk lebih aktif, kreatif dan inovatif dalam melaksanakan proses pembelajaran agar terwujudnya peningkatan mutu pembelajaran yang sesuai harapan dan tujuan pendidikan nasional serta tujuan pendidikan di sekola.
2. Setiap guru mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PENJASORKES) hendaknya melaksanakan penelitian tindakan kelas agar dapat menemukan hal baru yang dapat menunjang proses pembelajaran pendidikan jasmani yang lebih berkualitas sehingga hasil belajar siswa menanjak seoptimal mungkin.

3. Untuk kegiatan penelitian tindakan kelas kiranya pihak yang terkait dapat memberikan perhatian serta motivasi kepada guru yang melaksanakannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Adrian R Nugraha. 2010. <http://eprints.uny.ac.id/9211/3/BAB%202%20-%2010604227050.pdf> Di Akses pada Hari Kamis Tanggal 10 April 2014
- Hamzah dan Mohamad, 2012. *Belajar dengan pendekatan Paikem*. Jakarta : PT Bumi Aksara.
- Hanafiah, Nanang dan Cucu Suhana. 2009. *Konsep Strategi Pembelajaran*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Khomsin, 2011. *Atletik I. Petunjuk guru penjas, pelatih, siswa, mahasiswa dan atlit*. Edisi revisi 2011. Pustaka pribadi.
- Purnomo, Eddy dan Dapan. 2011. *Dasar-Dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta : Alfabeta. Diakses pada hari kamis Tanggal 10 April 2014.
- Rasyid, Harun dan Mansur. 2009. *Penilaian Hasil Belajar*. Bandung : CV. Wacana Prima
- Roji. 2007. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga dan Kesehatan untuk SMP kelas VII*. Jakarta. Erlangga
- Sukrisno, dkk. 2009. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SD/M.I/Kelas IV*. Jakarta : Erlangga
- TaniRedja Tukiran, 2013. *Model pembelajaran inovatif dan efektif*. Bandung : Alfabeta