

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Dari hasil pengamatan dan analisis data bahwa pelaksanaan pada setiap siklus siswa dalam melaksanakan gerakan lompat jauh maka dapat ditarik beberapa kesimpulan yaitu :

- 1) Berdasarkan hasil observasi awal nilai rata-rata kemampuan lompat jauh yang dimiliki siswa kelas VII 1 SMP Negeri 13 Gorontalo, masi berada pada rentang nilai 40-59 dan termasuk dalam kategori kurang. Hal tersebut dapat dibuktikan dengan perolehan data pada kegiatan observasi awal yang dilakukan peneliti yang hanya mencapai 52,18%, sehingga diberikan tiga kali tindakan (penerapan metode pembelajaran *explicit instruction* kedalam proses pembelajaran), dan dilakukan evaluasi siklus I, yang kemudian mengalami peningkatan sebesar 12,44% sehingga menjadi 64,62%. Akan tetapi perolehan pada siklus I ini belum mencapai indicator penelitian yang telah ditetapkan yakni sebesar 75%. Sehingga diberikan lagi tiga kali tindakan dan dilakukan evaluasi siklus yang ke II, pada evaluasi siklus yang ke II ini, kemampuan lompat jauh siswa SMP Negeri 13 Gorontalo mengalami peningkatan sebesar 13,19% sehingga menjadi 77,81%. Dan berdasarkan data yang diperoleh pada evaluasi siklus yang ke II, indicator capaian dalam penelitian ini telah berhasil dicapai.
- 2) Melalui penerapan metode pembelajarn *explicit instruction* dalam proses pembelajaran penjaskes, kemampuan lompat jauh yang dimiliki siswa kelas

VII 1 SMP Negeri 13 Gorontalo telah mengalami peningkatan sebagai mana yang diharapkan oleh peneliti.

5.2 Saran

Dari hasil penelitian tindakan kelas (PTK) ini, peneliti dapat mengemukakan saran sebagai berikut :

- 1) Setiap guru hendaknya memperhatikan model dan metode pembelajaran yang sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangan peserta didik dalam proses pembelajaran,
- 2) Untuk kegiatan penelitian tindakan kelas kiranya pihak yang terkait dapat memberikan perhatian dan dukungan kepada guru yang hendak melaksanakannya.
- 3) Guru juga hendaknya melaksanakan penelitian tindakan kelas sebagai upaya meningkatkan pelaksanaan kegiatan di kelasnya sehingga pencapaian mutu pendidikan dapat terwujud.
- 4) Dengan adanya perkembangan zaman yang semakin hari semakin modern, maka perlu diadakannya penelitian yang lebih lanjut sejalan dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi lebi khusus dalam dunia olahraga.
- 5) Metode *explicit instruction* diharapkan dapat digunakan dalam pembelajaran penjaskes dan guru hendaknya semaksimal mungkin memanfaatkan alokasi waktu yang tersedia dan dimanfaatkan sesuai perencanaan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aan sunjata Wisahati & Teguh Santosa 2010.** *Penjas orkes untuk SMP/MTS kelas VIII*, Jakarta: pusat perbukuan kementerian pendidikan nasional.
- Ali Mashar Mohamad & Dwinarhayu 2010.** *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk Smp/Mts Kelas IX*. Jakarta : Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional
- Atmaja Budi Sarjana & Bambang Trijono Joko Sunarto 2010.** *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk Smp/Mts kelas IX*. Jakarta : Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional
- Agus Suprijono 2013.** *Cooperative Learning Teori Dan Aplikasi Paikem*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Budi Sutrisno & Muhammad Bazin Khafadi 2010.** *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan 2 untuk Smp/Mts Kelas VIII*. Jakarta : Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional
- Burhan Nurgiantoro 1995.** *Penilaian Dalam Pengajaran Bahasa Dan Sastra*, BPEE-Yogyakarta.
- Chandra Sodikin & Achmad Esnoe Sanoesi 2010.** *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SMP/MTs Kelas VII*. Jakarta : Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional
- Dini Rosdiani 2012.** *Model Pembelajaran Langsung Dalam Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta
- Komang Budi Artana 2013.** *Meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok melalui metode demonstrasi*. Universitas Negeri Gorontalo
- Hidayat Yusup & Dkk 2010.** *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SMA/MA/SMK Kelas X*. Jakarta : Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional
- Hamza B Uno & Nurdin Mohammad 2011.** *Belajar Dengan Pendekatan Paikem*. PT. Bumi Aksara
- Ibrahim Yahya Djafar 2012.** *Meningkatkan Kemampuan Lompat Jauh Gaya menggantung melalui metode drill*. Universitas Negeri Gorontalo
- Kurniadi Deni & Suro Prapanca 2010.** *Penjas orkes untuk SD/MI kelas IV*. Jakarta: pusat perbukuan kementerian pendidikan nasional.

Nagatiyono & Dyan Putri Riswanti 2010. *Mari Sehat Bergembira 4, Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SD/MI Kelas IV.* Jakarta : Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional

Nanang Hanafiah & Cucu Sahana 2009.*Konsep Strategi Pembelajaran.* Refika Aditama

Sry Wahyuni & Dkk 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan 1 Untuk SMP/MTs Kelas VII.* Jakarta : Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional

Tukiran Tanireja dkk. 2013.*Model-Model Pembelajaran Inovatif dan Efektif.* Bandung. Alfabeta.