

BAB V

PENUTUP

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dari hasil observasi awal sampai pada pelaksanaan masing-masing siklus dalam penelitian tindakan kelas (PTK) ini, dapat disimpulkan sebagai berikut.

1. Melalui penerapan model pembelajaran *Explicit Instruction* kedalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dapat meningkatkan keterampilan siswa dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok siswa kelas VIII³ SMP Negeri 1 Tapa, dari hasil analisis diketahui perolehan hasil observasi awal rata-rata setiap aspek yakni teknik awalan, tumpuan, melayang diudara dan saat mendarat.
2. Hipotesis Diterima yang menyebutkan “jika model pembelajaran *explicit Instruction* ini digunakan dalam meningkatkan keterampilan lompat jauh gaya jongkok, maka keterampilan siswa kelas VIII³ SMP Negeri 1 Tapa dapat ditingkatkan.

5.2 Saran

Berdasarkan uraian dari kesimpulan diatas, maka hal-hal yang dapat disarankan peneliti adalah sebagai berikut, Jenis penelitian tindakan kelas (PTK) dan penerapan model pembelajaran *Explicit Instruction* dapat dijadikan sumbangsi sebagai salah satu jenis penelitian dan solusi untuk menjawab kelemahan/kekurangan metode sebelumnya sehingga mampu mempengaruhi

minat belajar siswa dalam hal pelaksanaan lompat jauh gaya jongkok, selain itu mengingat pelaksanaan keterampilan lompat jauh gaya jongkok yang baik dan benar merupakan bagian dari kurikulum sehingga berpengaruh pada ketuntasan belajar siswa yang ada di kelas VIII SMP Negeri 1 Tapa, maka perlu adanya pembinaan yang berkesinambungan mengenai pelaksanaan lompat jauh secara keseluruhan agar hasilnya dapat memberi dampak positif bagi semua komponen baik sekolah guru, siswa, maupun peneliti.

DAFTAR PUSTAKA

- Aan Sunjata Wisahati & Teguh Santosa. 2010.** *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Jilid 3.* Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional
- Budi Sutrisno & Muhammad Bazin Khadafi 2010.** *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan 2 Untuk SMP/MTs Kelas VIII.* Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional
- Dwi Sarjiyanto & Sujarwadi 2010.** *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Untuk Kelas VIII SMP/MTs.* Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional
- Eli Maryani & Jaja Suharja Husdarta 2010.** *Praktis Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan.* Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.
- Feri Kurniawan & Abdul Kadir 2013.** *Buku Pintar Olahraga Mens Sana In Corpore Sano.* Laskar Aksara
- Hamzah B Uno & Nurdin Mohammad. 2011.** *Belajar Dengan Pendekatan Paikem.* PT. Bumi Aksara
- Jess Jarver. 2013.** *Belajar Dan Berlatih Atletik.* PT.Aneka Ilmu
- Jamal Ma'mur Asmani. 2010.** *7 Tips Aplikasi Pakem Pembelajaran, Aktif, Kreatif, Efektif, dan Menyenangkan.* Diva Press (Anggota Ikapi)
- Nanang Hanafiah & Cucu Suhana. 2009.** *Konsep Strategi Pembelajaran.* Refika Aditama.
- Nelson Pomalingo, 2010.** *Pedoman Akademik.* Kementrian Pendidikan Nasional Universitas Negeri Gorontalo
- Ngatiyono & Dyan Putri Riswanty 2010.** *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Untuk Kelas VIII SMP/MTs.* Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional
- Nunuk Suryani & Leo Agung. 2012.** *Strategi Belajar Mengajar.* Ombak. Yogyakarta.
- Roji 2009.** *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. Untuk SMP/MTS.* Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.
- Shodikin Chandra & Ahmad E Esnoe. 2010.** *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. Untuk SMP/MTS.* Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.

Sri Wahyuni dkk. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan 1.* Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.

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

Tarmudi B Hafid & Ahmad Rithaudin. 2011. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.* Pusat Kurikulum dan Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.

Yusuf Hidayat dkk 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.* Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.

Zainal Aqib. 2013. *Model-Model, Media dan Strategi Pembelajaran Kontekstual (Inovatif).* CV. Yarama Widya