

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan pembahasan yang dipaparkan pada bab sebelumnya, maka penulis dapat menyimpulkan bahwa :

- a. Pembelajaran dengan menggunakan metode keseluruhan dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada cabang olahraga atletik. Karena melalui metode ini siswa dapat aktif dalam mengikuti pembelajaran.
- b. Berdasarkan standar penilaian tersebut, penelitian tindakan kelas ini menunjukkan hasil seperti terlampir pada observasi awal kemampuan lompat jauh gaya jongkok yakni bahwa dari 36 orang siswa yang diamati, terdapat 22 siswa (61%) yang masuk klasifikasi cukup dengan nilai rata-rata 64,27 dan 14 siswa (39%) yang masuk klasifikasi kurang dengan nilai rata-rata 56,14.
- c. Pada siklus I hasil kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada cabang olahraga atletik telah meningkat yakni, 4 siswa (11%) yang masuk klasifikasi baik dengan nilai rata-rata 75,75, sedangkan 32 siswa (89%) yang masuk klasifikasi cukup dengan nilai rata-rata 69,59.
- d. Pada siklus II hasil yang dicapai dalam siklus ini yakni 36 siswa (100%) yang masuk klasifikasi baik dengan nilai rata-rata 80,06 maka hal ini sudah mencapai ketuntasan yang dikehendaki yaitu sebesar 80%.

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini agar kiranya lebih mendapatkan perhatian dan dukungan penuh dari semua unsur yang terlibat di dalam penelitian tersebut (Kepala Sekolah, Guru, serta Siswa itu sendiri). Karena Penelitian Tindakan Kelas ini bertujuan untuk meningkatkan mutu pendidikan/pembelajaran di sekolah yang bersangkutan

## 5.2 Saran

Dari kesimpulan diatas, maka dapat disarankan hal-hal sebagai berikut.

- a. Bagisekolahsebagai bahan pertimbangan untuk menentukan langkah-langkah yang diperlukandalammeningkatkanlompat jauh gaya jongkokpada cabang olahraga atletik, terutamamemberikan kesempatan kepada guru untuk mengembangkan metode keseluruhanyang akandigunakan dalam setiap kegiatan belajarmengajar.
- b. Bagi guru diharapkan lebih kreatif dalam menggunakan model pembelajaran yang akandigunakan dalam setiap kegiatan belajarmengajar matapelajaran Penjaske s. Perlu adanya penerapan metode keseluruhan pada pokok bahasan yang sesuai, karenametodekeseluruhan ini dapat diterapkan pada semua kompetensi dasar. Artinya bahwa, harus adakesesuaian antara materi pembelajaran dan metode keseluruhan
- c. Bagisiswahendaknyadapat membiasakandiri untuk lebih aktif dalam setiap kegiatan belajarmengajardengan penerapan metode

keseluruhandandiharapkansiswamerasasenangberolahraga,  
sehinggatidakadaanggapanbahwamateriatletiksulitdanmembosankan.

- Ahmad, Amran Engo. 2014.** *Meningkatkan Keterampilan Dasar Menendang Bola dengan Kaki Bagian Dalam pada Permainan Sepak Bola Melalui Metode Keseluruhan Siswa Kelas V SDN 7 Bulango Selatan Kecamatan Bulango Selatan Kabupaten Bone Bolango.* Gorontalo : UNG
- Ahmadi, Iin Khoiru dan Sofan Amri. 2011.** *Paikem Gembrot (Mengembangkan Pembelajaran Aktif, Inovatif, Kreatif, Efektif, Menyenangkan, Gembira dan Berbobot.* Jakarta : PT Prestasi Pustakaraya
- Aqib Zainal. 2013.** *Model-Model, Media, Dan Strategi Pembelajaran Kontekstual (Inovatif).* Bandung : Yrama Widya
- Cakrawala. 2013.** *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan VII.*
- Djamarah Syaiful Bahri, dan Aswan Zain. 2013.** *Strategi Belajar Mengajar.* Jakarta : Rineka Cipta
- Heryana Dadan, dan Giri Verianti. 2010.** *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas V.* Jakarta : Pusat Perbukuan, Kementrian Pendidikan Nasional.
- Hidayat Yusuf, dan Sindhu Cindar Bumi, dan Rizal Alamsyah. 2010.** *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan SMA X.* Jakarta : Pusbuk, Kemdiknas
- Isnaini Faridha, dan Sri Santoso Sabarini. 2010.** *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan X.* Jakarta : Pusbuk, Kemdiknas.
- Lasinem dan Sri Santoso Sabarini. 2010.** *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan 4 untuk SD dan MI Kelas IV.* Jakarta : Pusat Perbukuan, Kementrian Pendidikan Nasional.
- Mahendra Agus. (2007).** *Teori Belajar Mengajar Motorik.* Bandung : FPOK UPI. Bahan Ajar.
- Minarsih Tri. 2010.** *Asyiknya Berolahraga 4 Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan* Jakarta : Pusbuk, Kemdiknas.
- Mufid dan Najib Sulhan. 2010.** *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan IV.* Jakarta : Pusbuk, Kemdiknas
- Muhajir dan Budi Sutrisno. 2013.** *Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan : Buku Guru. Untuk SMP/MTs Kelas VII.* Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
- Ngatiyono dan Dyan Putri Riswanty. 2010.** *Mari Sehat Bergembira 4 Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Untuk Kelas IV SD/MI.* Jakarta : Pusat Perbukuan, Kementrian Pendidikan Nasional.

- PutraSyahrofi Adi. 2012.***Pengaruh Metode Bagian Dan Metode Keseluruhan Terhadap Keterampilan Renang Gaya Dada Pada Siswa Kelas VII 7 SMP N 1 RUMBIA.* Bandar Lampung : UL
- Roji dan Eva Yuliyanti. 2014.** *Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan : Buku Siswa.* Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
- Rusman. 2013.** *Model-Model Pembelajaran (Mengembangkan Profesional Guru) Edisi Kedua.* Jakarta : Rajawali Pers.
- Sagala Syaiful. 2013.** *Konsep Dan Makna Pembelajaran.* Bandung : Alfabeta
- Sani Ridwan Abdullah. 2013.** *Inovasi Pembelajaran.* Jakarta : Bumi Aksara
- Uno Hamzah B., dan Nurdin Mohamad. 2012.** *Belajar Dengan Pendekatan PAILKEM.* Jakarta : Bumi Aksara.
- Wahyuni Sri, dan Sutarmin, dan Pramono. 2010.** *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan.* Jakarta : Pusbuk, Kemdiknas.
- Widyastuti Endang, dan Agus Suci. 2010.***Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SD VI.* Jakarta : Pusbuk, Kemdiknas.
- Wisahati Aan Sunjata, dan Teguh Santosa. 2010.***Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan.* Jakarta : Pusbuk, Kemdiknas