

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. SIMPULAN**

Berdasarkan deskripsi hasil penelitian dan pembahasan di atas, ada beberapa simpulan berikut ini.

- 1) Melalui metode eksplisit instruction hasil belajar siswa kelas VII<sup>c</sup> MTs Darul Ulum Toili dalam hal kemampuan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok pada cabang olahraga atletik dapat ditingkatkan. Peningkatan ini dapat diketahui melalui kegiatan observasi setiap siklus.
- 2) Hasil belajar siswa yang mencapai pada ketuntasan sebelum dilakukan tindakan siklus yaitu 1 orang atau sebesar 3.57 %, kemudian pada siklus I meningkat menjadi 16 orang atau sebesar 57.14 % dan pada siklus II meningkat menjadi 23 orang atau sebesar 82.14 %. Dengan demikian indikator kinerja terpenuhi pada siklus II, maka penelitian tindakan kelas berhenti pada siklus ini.
- 3) Kegiatan pembelajaran yang berlangsung dari siklus I sampai siklus II secara bertahap mengalami perkembangan yang cukup berarti. Optimalisasi pembelajaran terjadi pada siklus II.
- 4) Hipotesis yang berbunyi “Dengan menggunakan metode *eksplisit instruction* maka teknik dasar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VII<sup>c</sup> MTs Darul Ulum Toili akan meningkat” dinyatakan diterima.

## **B. Saran**

Akhir penulisan skripsi ini, penulis menyampaikan beberapa saran yang kiranya dapat bermanfaat bagi pembaca, sebagai berikut.

1. Penerapan metode explicit instruction sangatlah tepat dalam meningkatkan hasil belajar siswa pada mata pelajaran pendidikan jasmani Olahraga dan Kesehatan pada umumnya, dan khususnya, pada pembelajaran lompat jauh gaya jongkok.
2. Dalam interaksi belajar mengajar, hendaknya guru harus mampu menciptakan kondisi belajar yang kondusif, agar siswa merasa nyaman dalam belajar yang nantinya bisa meningkatkan hasil belajarnya. Oleh karena itu, pemilihan strategi pembelajaran harus benar-benar diperhatikan relevansinya terhadap materi yang diajarkan.
3. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memotivasi guru untuk lebih efektif, kreatif dan inovatif dalam melakukan proses belajar, sehingga tercipta suasana pembelajaran aktif, kreatif, efektif dan menyenangkan bagi peserta didik.

## 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
- Eli Maryani & Jaja Suharja Husdarta 2010.** *Praktis Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan.* Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.
- Faridha Isnaini & Suranto 2010.** *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan.* Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional
- Hilman Nurhuda & Mia Kusumawati. 2010.** *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan.* Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional
- Jamal Ma'mur Asmani. 2010.** *7 Tips Aplikasi Pakem Pembelajaran, Aktif, Kreatif, Efektif, dan Menyenangkan.* Diva Press (Anggota Ikapi)
- Khairul Hadziq 2013.** *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan.* Yarama Widya
- Mohammad Ali Mashar & Dwiharnayu. 2009.** *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Untuk SD/MI Kelas IV.* Pusat Perbukuan Kementerian pendidikan nasional.
- Nanang Hanafiah & Cucu Suhana. 2009.** *Konsep Strategi Pembelajaran.* Refika Aditama.
- Nunuk Suryani & Leo Agung. 2012.** *Strategi Belajar Mengajar.* Ombak. Yogyakarta.
- Nurhuda & Mia Kusumawati. 2010.** *Arena Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan.* Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.
- Ngatiyono & Dyan Putri. 2010.** *Mari Sehat Bergembira Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Untuk SD/MI Kelas IV.* Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.
- Shodikin Chandra & Achmad E Esnoe. 2010.** *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Untuk SD/MI Kelas IV.* PT.Arya Duta.
- Sri Wahyuni dkk. 2010.** *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan.* Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.

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

**Tukiran Tunereja dkk. 2013.** *Model – model Pembelajaran Inovatif dan Efektif Bandung.* Alfabeta.

**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.