

BAB V

PENUTUP

5.1 Simpulan

Berdasarkan penyajian data dan pembahasan dalam penelitian ini dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

Bahwa dari tiga kali tindakan yang dilaksanakan terjadi peningkatan disetiap tindakan. Dan diawali dengan observasi awal sebagai dasar pelaksanaan tindakan selanjutnya. Tampak teknik dasar lompat jauh siswa kelas VII3 SMPN 6 Gorontalo Kota Gorontalo menunjukkan kriteria yang kurang dengan skor rata-rata keseluruhan 51.25 %. Pada siklus I kegiatan pembelajaran teknik dasar lompat jauh yaitu cara melakukan awalan, cara bertumpu/bertolak, posisi melayang dan cara mendarat setelah melompat keseluruhan ini dilakukan dengan praktek keseluruhan rata-rata 66.5% artinya masih berada pada kategori cukup. Dan pada siklus II mengalami peningkatan yaitu pada kegiatan pembelajaran teknik dasar lompat jauh meliputi cara melakukan awalan, cara bertumpu/bertolak, posisi melayang dan cara mendarat ini dilakukan dengan praktek keseluruhan rata-rata perolehan skor sebanyak 85.00% artinya telah berada pada penilaian kategori baik.

5.2 Saran

Dalam kesempatan ini peneliti sekaligus sebagai penulis akan memberikan saran yang kiranya dapat dijadikan pegangan dalam menjalankan tugas sebagai seorang pendidik ataupun sebagai seorang pelatih yaitu :

1. Dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran guru hendaknya memilih metode yang sesuai dengan bahan ajar dan tujuan pembelajaran.
2. Metode bagian diharapkan dapat digunakan dalam pembelajaran penjasorkes dan hendaknya guru menggunakan alokasi waktu sesuai dengan rencana pembelajaran.
3. Guru dapat memodifikasi dengan permainan dalam setiap pembelajaran penjasorkes sebelum pelaksanaan kegiatan inti (materi) yang terkait dengan materi yang diajarkan.
4. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan pengetahuan dan pengalaman secara langsung dalam proses belajar mengajar dan diharapkan peneliti dapat mengaplikasikan metode bagian tersebut.
5. Diharapkan hasil penelitian ini dapat menumbuhkan aktivitas dan kreatifitas siswa secara optimal dalam pelaksanaan proses pembelajaran penjasorkes.

DAFTAR PUSTAKA

- Adisuyanto Aka, Biasworo.** 2009. Cerdas dan Bugar Dengan Senam Lantai. Jakarta. PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Hamzah, dkk.** 2012. Menjadi Peneliti PTK yang Profesional. Jakarta. PT Bumi Aksara.
- Hanifah, Dwi.** 2012. Upaya Peningkatan Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Media Jerami. Semarang. FIK.
- Kurniawan, Feri.** 2012. Buku Pintar Pengetahuan Olahraga. Jakarta: Laskar Aksara.
- Muhajir.** 2010. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Bandung. Ghalia Indonesia Printing
- Palmizal, A.** 2012. Pengaruh Metode Latihan Elementer Terhadap Akurasi *Ground Stroke Forehand* Dalam Permainan Tenis. Jambi. Cerdas Sifa.
- Prawira, Purwa Atmaja.** 2012. Psikologi Umum Dengan Perspektif Baru. Jogjakarta. Ar-Ruzz Media.
- Rohani, Ahmad.** 2009. Pengelolaan Pengajaran. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Sidik, Dikdik Zafar.** 2013. Mengajar dan Melatih Atletik. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Sumardi, Yosaphat.** 2009. Dasar-Dasar Atletik. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sutrisno, Budi dan Muhammad Bazin Khafadi.** 2010. Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan 2. Jakarta. CV. Putra Nugraha.

Sutrisno, Budi dan Muhammad Bazin Khafadi. 2010. Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan 3. Jakarta. CV. Putra Nugraha.

Suyono dan Hariyanto. 2011. Belajar dan Pembelajaran. Bandung. PT Remaja Rosdakarya.

Wiarso, Giri. 2013. Atletik. Yogyakarta. Graha Ilmu

Yahya, Muhammad. 2011. Metode dan Model Pembelajaran. Jakarta. Publish.

file:///H:/Downloads/Pengertian%20Keterampilan%20Menurut%20Para%20Ahli%20%20DuniaPelajar.com.htm. Pengertian Keterampilan Menurut Para Ahli.

http://www.udhiexz.wordpress.com. (2008/08/08). Metode-metode Dalam Proses Belajar Mengajar.

adminguruketerampilan.blogspot.com. Pengertian Keterampilan