

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisa dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka hasil penelitian yang dilakukan selama 6 kali dengan durasi 3 kali dalam seminggu dapat disimpulkan bahwa: (1) terdapat pengaruh penggunaan metode *explicit instruction* terhadap kemampuan siswa dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok dalam olahraga atletik pada siswa kelas VII⁴ SMP N I Tapa. (2) penggunaan metode *explicit instruction* dalam pembelajaran atletik dapat meningkatkan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok siswa pada olahraga atletik terutama siswa kelas VII⁴ SMP N I Tapa.

5.2 Saran

Sehubungan dengan kesimpulan dalam penelitian ini, maka penulis dapat mengemukakan beberapa saran sebagai berikut: (1) dalam pelaksanaan tindakan kelas, guru hendaknya mempersiapkan diri secara fisik maupun mental serta merencanakan kegiatan dengan baik agar nantinya dalam pelaksanaan benar-benar terarah sehingga dapat mencapai hasil yang diharapkan. (2) guru hendaknya kreatif dalam proses pembelajaran guna menghindari kejenuhan siswa selama proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. (3) diharapkan kepada seluruh guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dapat menjadikan penelitian ini sebagai acuan dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar siswa dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok dalam olahraga atletik, khususnya siswa sekolah yang bersangkutan. (4) dalam kegiatan belajar mengajar, guru hendaknya memilih metode yang sesuai tujuan pembelajaran guna tercapainya tujuan pembelajaran yang baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Aryanto, Budi & Margono. 2010.** *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Untuk SMP/MTS Kelas IX.* Jakarta : Pusat Perbukuan, Kementrian Pendidikan Nasional
- Aqib, Zainal. 2010.** *Model-Model Dan Strategi Pembelajaran Kontekstual (Inovatif).* Bandung : PT Yrama Widya
- Hanafiah, Nanang & Suhanah, Cucu. 2012.** *Konsep Strategi Pembelajaran.* Bandung : PT Refika Aditama
- Hidayat, Yusup dkk. 2010.** *Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan SMA/ MA/ SMK untuk Kelas X.* Jakarta : Pusat Perbukuan, Kementrian Pendidikan Nasional
- Huda, Miftahul. 2014.** *Model-Model Pengajaran Dan Pembelajaran.* Yogyakarta: PT Pustaka Pelajar
- Husdarta, JS & Saputra, M Yudha. 2013.** *Belajar Dan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan.* Bandung : PT Alfabeta, cv
- Isnaini, Faridha & Sabarini Santoso, Sri. 2010.** *Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan untuk SMA/ MA/ SMK Kelas X.* Jakarta : Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional
- Margono & Aryanto, Budi. 2010.** *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan untuk Sekolah Dasar/ Madrasah Ibtidaiyah.* Jakarta : Pusat Perbukuan, Kementrian Pendidikan Nasional
- Rosdiani, Dini. 2012.** *Model Pembelajaran Langsung Dalam Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan.* Bandung : PT Alfabeta
- S, Jaya, Tri. & Marjuki. 2010.** *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SD/ MI Kelas V.* Jakarta : Pusat Perbukuan, Kementrian Pendidikan Nasional
- Suherman, Wawan & Mulyana. 2013.** *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan.* Jakarta : PT Politeknik Negeri Media Kreatif
- Suprijono, Agus. 2010.** *Cooperative Learning Teori Dan Aplikasi PAIKEM.* Yogyakarta : PT Pustaka Pelajar

Sutrisno, Budi & Khadafi, Bazin Muhammad 2010 . *Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan 2.*Jakarta : Pusat perbukuan, Kementrian Pendidikan Nasional

Wahyuni, Sri. dkk. 2010.*Pendidikan Jasmani Olahraga, dan Kesehatan 1 untuk Kelas VII SMP dan MTs.* Jakarta : Pusat Perbukuan, Kementrian Pendidikan Nasional

Wisahati, Sunjata Aan & Santoso, Teguh. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan untuk SMP/MTs Kelas VIII.*Jakarta : Pusat Perbukuan, Kementrian Pendidikan Nasional