

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan pembahasan dan hasil penelitian yang diuraikan di atas, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

- a. Masuk pada pelaksanaan siklus II diketahui hasil rata-rata keseluruhan yang dicapai seluruh siswa kelas V SDN No. 83 Kota Tengah setelah dikenai tindakan sebesar 80,95 melihat hasil tersebut dapat dinyatakan bahwa pemberian tindakan siklus II ini mengalami peningkatan yakni dari perolehan data awal sebesar 65,94 menjadi 71,97 setelah evaluasi tindakan siklus I dilakukan, namun hasil yang diperoleh siswa kelas V SDN No. 83 Kota Tengah setelah evaluasi siklus I selesai belum mencapai indikator, dan setelah pemberian tindakan siklus II ini diperoleh data rata-rata capaian siswa yang terampil dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok mencapai 80,95 dari keseluruhan siswa kelas V SDN No. 83 Kota Tengah yang dikenai tindakan, melihat hasil tersebut dapat dinyatakan bahwa pemberian tindakan siklus II ini mengalami peningkatan.
- b. Menggunakan metode bagian keseluruhan pada mata pelajaran Penjaskes materi gerak dasar lompat jauh gaya jongkok dapat meningkatkan kemampuan siswa kelas V di SDN No. 83 Kota Tengah.
- c. Metode bagian keseluruhan dapat membantu menyalurkan konsep bahan pelajaran kepada siswa khususnya pada materi gerak dasar lompat jauh gaya jongkok sehingga mempermudah dan memperlancar proses belajar siswa serta merangsang semangat belajar siswa. Dengan demikian dapat mengoptimalkan kemampuan siswa khususnya pada materi gerak dasar lompat jauh gaya jongkok pada cabang olahraga atletik, hal ini dilihat dari adanya peningkatan kemampuan mereka.

## 5.2 Saran

Berkenan dengan pelaksanaan hasil penelitian, maka dikemukakan saran-saran sebagai berikut :

- a. Pelaksanaan penelitian tindakan kelas diharapkan dapat membantu rekan-rekan guru penjaskes, juga peneliti dapat mengembangkan kemauan dan keterampilan dalam menghadapi serta memecahkan permasalahan yang nyata dalam proses pembelajaran penjaskes khususnya untuk gerak dasar lompat jauh gaya jongkok pada cabang olahraga atletik.
- b. Pelaksanaan penelitian tindakan kelas ini diharapkan menjadi titik awal bagi siswa untuk meningkatkan prestasi siswa khususnya pada cabang olahraga atletik nomor lompat.
- c. Bagi rekan-rekan guru penjaskes untuk dapat menjadi hasil penelitian ini sebagai bahan pembanding dalam penyajian materi-materi penjaskes yang dipandang relevan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Iif 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
- Djamarah Syaiful Bahri, dan Aswan Zain. 2013.** *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta : Rineka Cipta
- Fladi Bloggere. 2010.** *Metode Belajar Keterampilan Motorik*. <http://bahamutz.blogspot.com/2010/03/metode-belajar-ketrampilan-motorik.html>. Diunggah pada hari Selasa, 25 November 2014, pukul 14.29 WITA
- Firdaus, Hidir. 2012.** *PERBANDINGAN METODE PEMBELAJARAN BAGIAN (PART-METHOD) DAN METODEPEMBELAJARAN KESELURUHAN (WHOLE-METHOD) TERHADAP KEMAMPUAN SISWADALAM MELAKUKAN SMASH BOLA VOLI (Studi Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Di SMA Negeri 1 Kamal)*. ISSN : 2338-798X
- Hadjarati Hartono dan Rochmad Gani. 2010.** *Jurnal Health & Sport, Vol. 1, No. 1, Juli 2010 (Meningkatkan Penguasaan Rangkaian Jurus Tunggal Melalui Metode Bagian Keseltiri Han Pada Cabang Olahraga Pencak Silat Siswa Kelas V SD Negeri 33 Kota Selatan*. Gorontalo : FIKK Universitas Negeri Gorontalo
- Heryana, Dadan dan Giri Verianti. 2010.** *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Untuk SD/MI Kelas V*. Jakarta : Pusat Perbukuan, Kementrian Pendidikan Nasional.
- Hidayat Yusuf, Sindhu Cindar Bumi, dan Rizal Alamsyah. 2010.** *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan SMA X*. Jakarta : Pusat Perbukuan, Kementrian Pendidikan Nasional
- Isnaini Faridha, dan Sri Santoso Sabarini. 2010.** *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan X. Untuk SMA/MA/SMK kelas X*. Jakarta : Pusat Perbukuan, Kementrian Pendidikan Nasional.
- Muhajir dan Budi Sutrisno. 2013.** *Buku Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Untuk SMP/MTs Kelas VII*. Jakarta : Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan

- Kurniadi Deni, dan Suro Prapanca. 2010.** *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan SD VI.* Jakarta : Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional.
- Lasinem dan Sri Santoso Sabarini. 2010.** *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan 4.Untuk SD dan MI Kelas IV.* Jakarta : Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional.
- Lestari Lia. 2013.** *Metode Pembelajaran Keseluruhan-Bagian.* <http://pembelajarsejatietcetera.blogspot.com/2013/04/metode-pembelajaran-keseluruhan-bagian.html>. Diunggah pada hari Selasa, 25 November 2014, pukul 14.20 WITA.
- Mufid dan Najib Sulhan. 2010.** *Mari Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Untuk SD-MI kelas IV.* Jakarta : Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional
- Ngatiyono Dan Dyan Putri Riswanti. 2010.** *Mari Sehat Bergembira 4 Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. Untuk Kelas IV SD/MI.* Jakarta : Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional.
- Putra Syahrofi 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. Untuk SMP/MTs Kelas VIII semester 1.* Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
- Rusman. 2013.** *Model-Model Pembelajaran (Mengembangkan Profesional Guru) Edisi Kedua.* Jakarta : Rajawali Pers.
- Sani Ridwan Abdullah. 2013.** *Inovasi Pembelajaran.* Jakarta : Bumi Aksara
- Tri Minarsi, Acep Hadi, Hanjaeli. 2010.** *Asyiknya Berolahraga 4 Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. Untuk Sekolah Dasar (SD) / Madrasah Ibtidaiyah (MI) kelas IV.* Jakarta : Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional
- Wahyuni Sri,Sutarmin, dan Pramono. 2010.** *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. Untuk kelas VII SMP dan MTs.* Jakarta : Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional.
- Widyastuti Endang, dan Agus Suci. 2010.** *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SD VI. Untuk siswa SD/MI kelas VI.* Jakarta : Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional.

**Wisahati Aan Sunjata, dan Teguh Santosa, 2010.** *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. Untuk SMP/MTs kelas VIII.* Jakarta : Pusat Perbukuan, Kementrian Pendidikan Nasional