

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan temuan-temuan yang dipaparkan pada hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis penulis yang berbunyi “terdapat pengaruh *Explicit Exstruction* terhadap peningkatan kemampuan hasil *Lompat jauh* pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Telaga.” dapat diterima.

Hal ini terbukti dengan menerapkan *Explicit Exstruction* memberikan dampak yang positif dan baik terhadap peningkatan kemampuan lompat jauh serta dapat dibuktikan dengan hipotesis statistik dimana *Explicit Exstruction* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan lompat jauh. Dalam pengujian data normalitas yang diperoleh bahwa data variabel hasil peningkatan kemampuan lompat jauh merupakan data yang berdistribusi normal. Serta dalam pengujian homogenitas data variabel hasil dari kemampuan lompat jauh berasal dari data populasi yang homogen (sama).

5.2 Saran

Berkenaan dengan hasil penelitian yang diperoleh, melalui kesempatan ini penulis menyampaikan saran yang dapat diajukan adalah sebagai berikut.

1. Kepada instansi, kualitas pelatihan seseorang pelatih sangat penting karena ia menjadi ujung tombak terjadinya perubahan dari sebelum bisa menjadi bisa, dari belum menguasai menjadi menguasai, dari belum mengerti menjadi mengerti melalui proses pembinaan maupun pelatihan. Kenyataan menunjukkan bahwa mayoritas pelatih bukan berlatar belakang ilmu keolahragaan. Ilmu kepelatihan selama ini mereka terapkan hanya semata-mata didapat dari upaya mencari tahu sendiri atau belajar dari pengalaman dilapangan. Oleh karenanya sangat penting bagi institusi yang terkait untuk meningkatkan kualifikasi tenaga pembina dan pelatih melalui pendidikan berkelanjutan maupun pelatihan. Dengan tenaga yang profesional diharapkan akan member kontribusi yang positif pada hasil pelatihan maupun pembinaan siswa.

2. Bagi guru/pelatih hendaknya menyiapkan perencanaan atau program pelatihan mulai dari program mingguan bulanan dan tahunan. Disamping itu pula, hendaknya memberikan waktu lebih banyak dalam proses pelatihan, sehingga dengan demikian keterlibatan aktif siswa lebih dominan dibandingkan aktivitas pelatih. Disamping itu selain memperhatikan model pelatihan yang digunakan hendaknya seorang pelatih perlu memperlihatkan faktor-faktor lain diluar daya ledak power otot tungkai dan kecepatan lari sebagai bagian dari diri siswa yang turut berkontribusi pada hasil pelatihannya.
3. Bagi siswa, diharapkan mempunyai kesadaran untuk berlatih secara serius dan berkesinambungan sehingga hasil kemampuan lompat jauh gaya yang diperoleh dapat lebih baik
4. Bagi peneliti yang lain, untuk lebih menyakinkan temuan-temuan dalam penelitian ini, diperlukan kajian yang lebih mendalam dengan melakukan penelitian pada cabang olahraga lain maupun bentuk,model dan metode latihan lain, sehingga benar-benar memberikan sumbangan bagi pendidikan khususnya dibidang olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Adisasmita, 1992. *Olahraga Pilihan Atletik*. Jakarta: Depdikbud
- Agus Mukholid, 2004. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Yudistira
- Agus Kristiyanto, 2010. *Penelitian Tindakan Kelas (PTK) Dalam Pendidikan*
- Anurrahman, 2009. *Belajar dan Pembelajaran*. Bandung: Alfabeta
- Benny A. Pribadi, 2009. *Model Desain Sistem Pembelajaran*. Jakarta: Dian Rakyat
- Depdikbud. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka 1999
- Hamdani M. A. 2011. *Strategi Belajar Mengajar*. Bandung: Pustaka Setia
- Sujana, Iskandarwassid. 2009. *Strategi Pembelajaran Bahasa*. Bandung: Remaja
- Khomsin, 2005. *Atletik*. Semarang: UNS Press
- Muhajir, 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga
- Munasifah, 2008. *Atletik Cabang Lompat*. Semarang-Demak: Aneka Ilmu
- Rosenhina, Yasa 2012. *Explicit Instruction*. Jakarta: Rineka Cipta
- Sujarwadi, 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Kementrian Pendidikan

Sanjaya, Wina. 2009. *Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan*. Jakarta: Prenada Media Group

Suprijono, Agus. 2010. *Coperative Learning*. Yogyakarta: Pustaka Belajar

Suyatno, 2009. *Menjelajah Pembelajaran Inovatif*. Sidoarjo: Masmedia Buana Pustaka

Trianto, 2010. *Model-Model Pembelajaran Inovatif Berorientasi Konstruktivistik*. Jakarta: Prestasi Pustaka

<http://1103.pendampingansmk.fkip.uns.ac.id/2011/10/25/4di> akses tanggal 08

januari 2015