

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan dan pembahasan yang telah diungkapkan pada BAB IV, diperoleh kesimpulan bahwa pembelajaran melalui pendekatan bermain dapat meningkatkan kemampuan teknik dasar lompat jauh pada siswa kelas V SDN 10 Tibawa Kabupaten Gorontalo. Dari hasil analisis yang diperoleh peningkatan yang signifikan dari siklus I dan siklus II. Kemampuan teknik dasar lompat jauh pada siklus I dalam kategori tuntas adalah 58,33% dengan jumlah siswa yang tuntas adalah 14 siswa. Pada siklus II terjadi peningkatan prosentase kemampuan teknik dasar lompat jauh siswa dalam kategori tuntas sebesar 87,5%, dengan jumlah siswa yang tuntas 21 siswa.

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disarankan beberapa hal, khususnya pada warga SDN 10 Tibawa, sebagai berikut:

1. Bagi siswa, agar lebih bersemangat dalam mengikuti pembelajaran lompat jauh ataupun olahraga yang lain.
2. Guru hendaknya memberikan alat bantu pembelajaran yang sederhana, efisien, efektif, yang dapat meningkatkan lompat jauh dan memotivasi siswa untuk selalu mencoba dan mengulangi secara terus-menerus.
3. Guru hendaknya lebih inovatif dalam menerapkan media dan metode untuk menyampaikan materi pembelajaran.

4. Guru hendaknya memberikan pembelajaran kepada siswa dengan permainan yang sederhana tetapi tetap mengandung unsur materi yang diberikan, agar siswa tidak terlalu jenuh dan minat mengikuti pembelajaran dengan baik.
5. Bagi Sekolah, agar menyediakan atau memperbaharui sarana dan prasarana olahraga, sehingga semua siswa dapat menggunakan fasilitas olahraga.
6. Diharapkan peneliti lain dapat melakukan penelitian lebih lanjut sebagai pengembangan dari penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi. 2011. *Strategi Pembelajaran Sekolah Terpadu*. Jakarta: Prestasi Pustaka.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu pendekatan Praktik*. Edisi Revisi VI Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- \_\_\_\_\_. 2006. *Metodelogi penelitian*. Yogyakarta: Bina Aksara.
- BNSP. 2007. *Standar Isi Untuk Stuan Pendidikan Dasar dan Menengah*. Jakarta : Depdiknas.
- Dadan Heryana. 2010. *Olahraga dan Kesehatan SD/MI*. Jakarta: Acarya Media Utama
- Eddy Purnomo. 2011. *Dasar-dasar gerak atletik*. Yogyakarta: Alfamedia.
- Lutan Rusli, Adang Suherman. 2000. *Perencanaan Pembelajaran Penjaskes*. Jakarta: Depdikbud
- Mansur Muslich. 2007. *KTSP Pembelajaran Berbasis Kompetensi dan Kontekstual*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Nana Syaodih Sukmadinata. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan*, Bandung : PT.Remaja Rosdakarya
- Nasution. S. 2004. *Didaktik Asas-asas Mengajar*. Jakarta: Bumi Aksara
- Ngalim, Purwanto M. 1990. *Psikologi Pendidikan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Nurkamid (2010). *Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh melalui Pendekatan Bermain pada Peserta didik Kelas V di SD Negeri Tamanagung 1, Kecamatan Muntilan, Kabupaten Magelang (artikel)*. Tersedia di <http://nurkamid.com/2010/03/05/peningkatan-pembelajaran-lompat-jauh-melalui-pendekatan-bermain-pada-peserta-didik-kelas-v-di-sd-negeri-tamanagung-1-kecamatan-muntilan-kabupaten-magelang/> diunduh pada 25 Desember 2014
- Nyoman Sumaryadi. 2008. *Efektivitas Implementasi Kebijakan Otonomi Daerah*. Jakarta: Citra Utama
- Oemar Hamalik. 2008. *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta: Bumi Aksara
- Poerwadaminta. W. J. S. 2000. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Edisi Ke-3. Jakarta: Balai Pustaka.

- Riduwan. 2004. *Metode Riset*. Jakarta : Rineka Cipta
- Saud, Udin Syaefudin. 2009. *Pengembangan Profesi Guru*. Bandung: Alfabeta
- Sardiman. 2009. *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Raja Grafindo persada. Jakarta.
- Slameto. 1988. *Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara
- Sudrajat Akhmad. 2008. <http://akhmadsudrajat.wordpress.com/2008/09/12/pengertian-pendekatan-strategi-metode-teknik-taktik-dan-model-pembelajaran>
- Sugiyono. 2012. *Metode penelitian Pendidikan, Pendekatan*. Bandung: CV.Alfabeta.
- \_\_\_\_\_. 2003. *Metode Penelitian Bisnis*. Bandung. Pusat Bahasa Depdiknas.
- Surawan Martinus. 2008. *Kamus Kata Serapan*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Surtiati. 2010. *Upaya Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok melalui Bermain Karet Gelang pada Peserta didik Kelas IV SD Negeri 1 Kaliwiro, Kecamatan Kaliwoiro, Kabupaten Wonosobo (Artikel)*. Tersedia di <http://surtiati.com/2010/06/12/upaya-peningkatan-pembelajaran-lompat-jauh-gaya-jongkok-melalui-bermain-karet-gelang-pada-peserta-didik-kelas-iv-sd-negeri-1-kaliwiro-kecamatan-kaliwoiro-kabupaten-wonosobo/> diunduh pada 25 Desember 2014
- Tim Penyusun Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES. 2011. *Buku Panduan Penulisan Skripsi FIK UNNES*. Semarang: Percetakan UNNES.
- Uno, Hamzah B. 2010. *Model Pembelajaran*. Jakarta : PT. Bumi Aksara
- Wahjoedi. 1999. *Jurnal Iptek Olahraga. Jurnal*. Jakarta : Pusat Pengkajian dan Pengembangan IPTEK (PPPITOR).
- Yoyo Bahagia, Ucup Yusuf dan Adang Suherman. 1999/2000. *Atletik*. Depdikbud. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara DIII.
- Yudha M. Saputra. 2010. *"Pendidikan Jasmani dan Olahraga"* Jakarta: Universitas Pendidikan Indonesia.

