

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas (PTK) ini, dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan penelitian ini dalam hal meningkatkan keterampilan dasar lompat jauh gaya jongkok mencakup:

- a. Dengan adanya penelitian yang telah dilaksanakan di SMP Negeri 1 Telaga dan penggunaan model pembelajaran explicit instruction sebagai perangkat pembelajaran penjas dapat meningkatkan keterampilan dasar lompat jauh gaya jongkok.
- b. Adapun yang menjadi masalah dalam penelitian tindakan kelas ini adalah rendahnya pemahaman siswa tentang teknik dasar lompat jauh gaya jongkok pada mata pelajaran penjaskhususnya pembelajaran lompat jauh siswa kelas VIII⁷ SMP Negeri 1 Telaga. Merujuk dari data awal penelitian ini yang di peroleh melalui observasi awal menunjukkan bahwa rata-rata yang diperoleh siswa sebesar 53,29.
- c. Berdasarkan deskripsi hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya diketahui peningkatan hasil rata-rata capaian siswa dari observasi awal meningkat sebesar 13,62 % setelah diberikan tindakan pada siklus I yakni hasil rata-rata keseluruhan data awal sebesar 53,29 meningkat menjadi 66,91 setelah pemberian tindakan di siklus I. Sedangkan Peningkatan hasil rata-rata yang diperoleh siswa dari siklus I ke siklus II sebesar 14,24% yakni dari hasil

rata-rata keseluruhan sebesar 66,91 pada siklus I meningkat menjadi 81,15 setelah pemberian tindakan pada siklus II.

- d. Hasil keseluruhan dari observasi awal sampai pada hasil pelaksanaan siklus II meningkat sebesar 27,86% yakni dari hasil data dari observasi awal diperoleh hasil sebesar 53,29 menjadi 81,15. Pada siklus II.

5.2 Saran

Dari hasil penelitian ini dapat disarankan hal-hal sebagai berikut :

- a. Setiap peneliti yang menetapkan jenis penelitian tindakan kelas (PTK) dalam melaksanakan penelitian hendaknya mempersiapkan segala konsep yang dibutuhkan selama proses penelitian berlangsung agar supaya penelitian terlaksana dengan baik.
- b. bagi guru pendidikan jasmani, maupun mahasiswa yang akan meneliti diharapkan dapat memberikan kontribusi positif pada setiap siswa yakni penetapan metode disetiap mata pelajaran khususnya pelajaran penjas hendaknya menetapkan strategi pembelajaran atau model pembelajaran explicit instruction sebagai perangkat pembelajaran agar lebih memudahkan siswa dalam meningkatkan aktivitas belajarnya.
- c. mengingat pelaksanaan keterampilan dasarlompat jauh gaya jongkok yang baik dan benar sangat berpengaruh dalam menuntaskan indikator pembelajaran yang ada di SMP Negeri 1 Telaga khususnya siswa yang ada di kelas VIII⁷ maka perlu adanya pembinaan secara berkesinambungan agar hasilnya relevan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aan Dan Teguh. 2010. Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Untuk SMP/MTS Kelas IX. Jakarta : Pusat Perbukuan Kemenntrian Pendidikan Nasional.
- Abdul Majid. 2013. *Strategi Pembelajaran*. Bandung : PT Remaja Rosda Karya.
- Aris Sohimin. 2014. Model Pembelajaran Inovatif Dalam Kurikulum 2013. Yogyakarta : AR-RUZZ MEDIA.
- Dini Rosdiani. 2012. Model Pembelajaran Langsung Dalam Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan. Alfabeta Bandung.
- Ega Trisna Rahayu. 2013. Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani. CV ALFABETA. Bandung
- Farida Dan Suranto. 2010. Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Untuk SMP/MTS Kelas VIII. Jakarta: Pusat Perbukuan Kemenntrian Pendidikan Nasional.
- Hermawan Dan Dian. 2014. Buku Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. Pusat Perbukuan Kemenntrian Pendidikan Nasional.
- Husdarta Dan Sputra. 2013. Belajar Dan Pembelajaran. Bandung : CV Alfabeta.
- Khairul Hadzik. 2013. Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Untuk SMP/MTS Kelas VII. Bandung. Yrama Widya.
- Miftahul. 2013. Model – Model Pengajaran Dan Pembelajaran. Yogyakarta : PUSTAKA PELAJAR Celebah Timur UH/548.
- Mohammad Dan Dwinarhayu. 2010. Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Untuk SMP/MTS Kelas IX. Jakarta : Pusat Perbukuan Kemenntrian Pendidikan Nasional.
- Muhamad dan sofyan. 2013. *Strategi dan desain pengembangan system pembelajaran*. Jakarta : prestasi pustakarya.
- Nanang dan cucu suhana. 2012. Konsep strategi pembelajaran. Bandung. PT Refika Aditama.

- Ngatiyono dan dyan. 2010. Mari sehat bersama pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Jakarta : Pusat Perbukuan Kemenntrian Pendidikan Nasional.
- Ridwan abduh sani. 2013. *Inovasi pembellajaran*. Jakarta : PT Bumi Askara.
- Samsudin. 2008. Pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan SMP/MTS. PERNADA MEDIA GGROUP.
- Sodikin dan achmad. 2010. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk SMP/MTS kelas VII. Jakarta: Pusat Perbukuan Kemenntrian Pendidikan Nasional.
- Sri santoso dan farida. 2010. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk SMA/MA/SMK kelas X . Jakarta: Pusat Perbukuan Kemenntrian Pendidikan Nasional.
- Sri wahyuni dkk. 2010. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk SMP/MTS kelas VII. Jakarta: Pusat Perbukuan Kemenntrian Pendidikan Nasional.
- Tarmudi dan ahma. 2010. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk SMA/MA/SMK kelas XI . Jakarta: Pusat Perbukuan Kemenntrian Pendidikan Nasional.
- Tri jaya dan marjuki. 2010. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk SMP/MTS kelas VII. Jakarta: Pusat Perbukuan Kemenntrian Pendidikan Nasional.
- Yusup dkk.2010 . Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk SMA/MA/SMK kelas X . Jakarta: Pusat Perbukuan Kemenntrian Pendidikan Nasional.
- Zainal aqib. 2013. Model-model, Media, dan pembelajaran kontekstual (inovatif)