

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisa data dan pembahasan yang telah ungkapkan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Dengan menggunakan model pembelajaran explicit intruction terdapat pengaruh terhadap keterampilan dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok siswa kelas X IIS³ SMA Negeri 1 Kabila.
2. Penggunaan model pembelajaran explicit intruction dalam pembelajaran cabang olahraga atletik dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok terutama pada siswa kelas X IIS³ SMA Negeri 1 Kabila.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, saran-saran yang dapat dikemukakan kepada guru penjaskes di SMA Negeri 1 Kabila sebagai berikut :

- a. Untuk mencapai hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada cabang olahraga atletik yang optimal, guru harus benar-benar memilih suatu model pembelajaran yang tepat sehingga siswa mudah mengerti dan memahami apa yang diajarkan.
- b. Untuk meningkatkan keterampilan lompat jauh gaya jongkok pada cabang olahraga atletik dapat diterapkan model pembelajaran explicit intruction. Dari hasil penelitian ini menunjukkan, model pembelajaran explicit intruction dapat meningkatkan keterampilan lompat jauh gaya jongkok.
- c. Dalam usaha meningkatkan keterampilan lompat jauh gaya jongkok pada cabang olahraga atletik diharapkan kepada guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dapat menjadikan penelitian ini sebagai acuan dalam meningkatkan kemampuan siswa melakukan lompat jauh gaya jognkok, khususnya siswa sekolah yang bersangkutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aqib, Z. 2013. *Model Model, Media, dan Strategi Pembelajaran Konstektual (Inovatif)*. CV.Yrama Widya. Bandung.
- Chandra, S. dan A. E. Sanoesi. 2010 *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMP/MTs kelas VII*. Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional. Jakarta.
- Hidayat, Y. S. C. Bumi dan R. Alamsyah. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMA/MA/SMK untuk Kelas X*. Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional. Jakarta.
- Huda, M. 2014. *Model Model Pengajaran Dan Pembelajaran*. Pustaka Belajar. Yogyakarta.
- Husdarta, JS dan Yudha M. Saputra. 2010. *Belajar dan Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung : Alfabeta
- Isnaini, F dan S. S. Sabarini. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Untuk SMA/MA/SMK Kelas X*. Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional. Jakarta
- Margono dan B. Aryanto. 2010. *PENJASORKES Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk Sekolah Dasar/Madrasah Ibtidaiyah kelas IV*. Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional. Jakarta.
- Muhajir, dan B. Sutrisno. 2013. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Politeknik Negeri Media Kreatif. Jakarta.
- Roji dan E. Yulianti. 2014. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMP/MTS semester 1*. Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemdikbud. Jakarta.
- Rosdiani, D. 2012. *Model Pembelajaran Langsung Dalam Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*. Alfabeta. Bandung.
- Ruskin. 2015. *Modul Proses Belajar Mengajar Dan Evaluasi Ketrampilan Jasmani Dan Olahraga Renang*. Universitas negeri gorontalo. Gorontalo
- Shoimin, A. 2014. *68 Model Pembelajaran Inovatif Dalam Kurikulum 2013*. Ar-Ruzz Media. Yogyakarta.
- Sumaryoto dan S. Nopembri. 2014. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMA/MA/SMK/MAK semester 1*. Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemdikbud. Jakarta.

- Sumaryoto dan S. Nopembri. 2014. Buku Guru kelas XI *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMA/MA/SMK/MAK semester 1*. Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemdikbud. Jakarta.
- Supardi dan Suroyo. 2010. *Penjasorkes untuk SD/MI kelas V*. Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional. Jakarta.
- Sutrisno, B. dan M. B. Khafadi. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan 3 Untuk SMP/MTs kelas IX*. Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional. Jakarta.
- Sutrisno, B. dan M. B. Khafadi. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan 2 Untuk SMP/MTs kelas VIII*. Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional. Jakarta.
- Taniredja, T. E. M. Faridli dan S. Harmianto. 2014. *Model Model Pembelajaran Inovatif dan Efektif*. CV. Alfabeta. Bandung
- Uno, H. B. dan N. Mohamad. 2012. *Belajar Dengan Pendekatan Paikem: Pembelajaran Aktif, Inovatif, Lingkungan, Efektif, Menarik*. PT. Bumi Aksara. Jakarta.
- Wahyuni, S. Sutarmin dan Pramono. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan 1 untuk kelas VII SMP dan MTs*. Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional. Jakarta.
- Wiarso, G. 2013. *Atletik*. Graha Ilmu. Yogyakarta.
- Wisahati, A. S. dan T. Santosa. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMP/MTs kelas VIII*. Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional. Jakarta.
- Wisahati, A. S. dan T. Santosa. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMP/MTs kelas IX*. Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional. Jakarta.