

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Setelah hasil analisis data pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang berbunyi “Terdapat Pengaruh metode bermain terhadap kemampuan gerak dasar lompat jauh Pada Siswa Kelas VII⁹ SMP Negeri 1 Telaga” Dapat diterima .

Metode bermain dapat memberikan kontribusi kemampuan lompat jauh. Hal ini dipengaruhi oleh hasil yang dilakukan setelah eksperimen, dalam hal ini dapat dikatakan bahwa metode bermain dapat memberikan pengaruh yang baik terhadap kemampuan lompat jauh dalam cabang olahraga Atletik.

5.2 Saran

Dengan hasil pembahasan dan simpulan diatas maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut :

1. Untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh, sangat tepat digunakan metode bermain. Maka diharapkan kepada guru penjaskes maupun pelatih agar dapat menggunakan metode bermain baik dalam pembelajaran maupun pada kegiatan latihan diluar jam sekolah.
2. Metode bermain diharapkan dapat dilakukan oleh siswa secara berkelanjutan walaupun tidak dalam pengawasan guru atau pelatih maupun orang tua siswa diluar jam sekolah. Karena bentuk latihan ini disamping memberikan dampak positif terhadap lompat jauh serta kemampuan dasar yang harus dimiliki oleh seseorang atlit yang berprestasi dalam cabang olahraga Atletik.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto,S.2010.*Prosedur Penelitian suatu pendekatan praktik*. PT.RINEKA
CIPTA,Jakarta
- Anonim, 18 November 2012. *Kumpulan Metode Pembelajaran/Pemdamping..*
Jurnal. <https://eduhasio.wordpress.com/2012/11/16/download-ebook-kumpulan-metode-pembelajaranpendampingan,02-oktober-2015>
- Bahagia,Y,8 Maret 2008. *Pembelajaran Atletik* Jurnal.
Http://file.upi.edu/direktori/fpok/jur.pend.olahraga/194903161972111yoyo_bahagia/konsep_pembelajaran_atletik_dalam_pelaksanaan_pendidikan_jasmani.pdf oktober 2015
- Chandra,S, dan A, E, Sanoesi. 2010. *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk SMP/MTS kelas IX*. Pusat perbukuan, kementerian pendidikan nasional. Jakarta
- Hidayat Y, S. C. Bumi dan R. Alamsyah. 2010, *Senang Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan SMA/MA/SMK*. Pusat Perbukuan, Kementrian Pendidikan Nasional. Jakarta.
- Husdarta, JS dan Saputra.M.Y.2013. *Belajar dan Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*.Alfabet,Bandung.
- Isnaini.F. Dan S, S, Sabarini. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan SMA/MA/SMK Untuk Kelas X* .Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional. Jakarta
- Jaya.S.T. Dan Marjuki .2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan SD/MI Untuk Kelas V* .Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional. Jakarta
- Kurniadi. D Dan S, Prapanca. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan SD/MI Untuk Kelas Vi* .Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional. Jakarta
- Mulyaningsih.F DKK .2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan SD/MI Untuk Kelas V* .Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional. Jakarta
- Montolalu. 2008 . *Bermain dan Permainan Anak*. Universitas Terbuka.Departemen Pendidikan Nasional. Jakarta
- Moeslichatoen,R.*Metode Pengajaran di taman kanak-kanak*.PT.RINEKA
CIPTA,Jakarta
- Mukrimaa, S, S. 2014. *53 Metode belajar dan Pembelajaran plus aplikasinya*.Universitas Pendidikan Indonesia.Bumi Siliwung,Bandung
- Siregar S. 2014. *Statistika Deskriptif Untuk Penelitian: Dilengkapi Perhitungan Manual dan Aplikasi SPSS Versi 17*. Rajawali Pres. Jakarta
- Sundayana R. 2014. *Statistika Penelitian Pendidikan*. Alfabet. Bandung
- Semiawan,R,C.2008. *Belajar dan Pembelajaran Prasekolah dan Sekolah Dasar*.PT Macanan Cemerlang.Indonesia
- Sriawan, 8 Januari 2014. *Pembelajaran Atletik Di Sekolah Dasar*.
Jurnal.<http://staff.uny.ac.id/dosen/drs-sriawan-mkes,02-oktober-2015>

- Suwandi., f, f, B, Oktanto, dan Masturi. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan 4 Sd/Mi Untuk Kelas iV* .Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional. Jakarta
- Wahyuni.S, Sutarman dan Pramono 2010.*pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan 1 SMP/MTS untuk kelas VII*. Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional. Jakarta
- Warsidi.E.2009.*Apakah Atletik Itu?*.Sarana Ilmu Pustaka.Bandung.