

BAB V PENUTUP

5.1 Kesimpulan

1. Berdasarkan hasil pencapaian pelaksanaan penelitian tindakan kelas, maka dapat disimpulkan hipotesis tindakan yaitu melalui model pembelajaran *Jigsaw* maka kemampuan teknik dasar lompat jauh pada siswa kelas VIII¹ SMP Negeri 1 Kabila Bone dapat meningkat.
2. Adapun hasil penelitian yang diperoleh dilapangan khususnya pada observasi awal untuk teknik dasar lompat jauh meliputi teknik awalan 45,45%, teknik tolakan atau tumpuan 30,68%, teknik melayang 31,81%, dan teknik mendarat 37,50%. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa rata-rata keseluruhan mencapai 36,36%, artinya masih berada pada kategori sangat kurang.
3. Adapun hasil penelitian yang diperoleh dilapangan pada siklus I untuk teknik dasar lompat jauh meliputi teknik awalan 69,31%, teknik tolakan atau tumpuan 58,04%, teknik melayang 51,13%, dan teknik mendarat 48,86%. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa rata-rata keseluruhan mencapai 56,83%, artinya masih berada pada kategori kurang.
4. Selanjutnya pada siklus II untuk teknik awalan 73,86%, teknik tolakan atau tumpuan 73,86%, teknik melayang 73,86%, dan teknik mendarat 72,72%. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa rata-rata keseluruhan mencapai 73,57%, artinya masih berada pada kategori baik. Berdasarkan peningkatan-peningkatan yang terjadi pada setiap evaluasi, maka dapat disimpulkan bahwa dengan menggunakan model pembelajaran *Jigsaw* dapat

meningkat, alasannya karena dengan menggunakan model pembelajaran tersebut siswa merasa leluasa dalam mengekspresikan gerakannya, sehingga dalam belajar siswa menemukan gaya belajarnya sendiri dan sesuai dengan tingkat perkembangan gerak yang ada pada siswa itu sendiri.

5.2 Saran

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

1. Setiap guru hendaknya menjadikan penelitian tindakan kelas ini sebagai bahan acuan dalam rangka meningkatkan keterampilan teknik dasar siswa dalam melakukan lompat jauh.
2. Guru hendaknya kreatif dalam merubah model pembelajaran guna menghindari kejenuhan siswa selama proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.
3. Diharapkan kepada seluruh guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dapat menjadikan penelitian ini sebagai acuan dalam meningkatkan keterampilan maupun gerak dasar siswa, khususnya siswa di Sekolah Dasar dan Menengah.
4. Untuk lebih meningkatkan kualitas dari pada pembelajaran dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, guru kiranya perlu untuk mengembangkan kembali hasil penelitian tersebut dengan tujuan untuk memperbaiki hal-hal yang masih sangat kurang pada hasil penelitian ini.
5. Diharapkan guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam memilih dan menetapkan metode, model maupun strategi pembelajaran harus mengetahui kelebihan dan kekurangannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Asmani, J.M. 2014.** 7 Tips Aplikasi Pakem Pembelajaran, Aktif, Kreatif, Efektif, dan Menyenangkan. Diva Press (Anggota Ikapi). Jogjakarta.
- Chandra, S. dan A.E. Esnoe. 2010.** Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. Untuk SMP/MTS. Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional. Jakarta.
- Hanafiah, N. dan C. Suhana. 2012.** Konsep Strategi Pembelajaran. Refika Aditama. Bandung.
- Hidayat, Y., S.C. Bumi. dan R. Alamsyah. 2010.** Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional. Jakarta.
- Huda, M. 2014.** Model-model Pengajaran dan Pembelajaran Isu-isu Metodis dan Paradigmatik. Pustaka Belajar. Yogyakarta.
- Husdarta, J.S. dan E. Maryani. 2010.** Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMP/MTS Untuk Kelas VIII. Kementerian Pendidikan Nasional. Jakarta.
- Husdarta, J.S. dan Y.M. Saputra. 2013.** BELAJAR DAN PEMBELAJARAN Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Alfabeta. Bandung.
- Isnaini, F. dan S.S. Sabarini. 2010.** Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional. Jakarta.
- Komalasari, K. 2013.** Pembelajaran Kontekstual Konsep Dan Aplikasi. PT. Refika Aditama. Bandung.
- Kurniadi, D. dan S. Prapanca. 2010.** Penjas Orkes, Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Untuk Sekolah Dasar/Madrasah Ibtidaiya Kelas IV, Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional. Jakarta.
- Kurniasih, I. dan B. Sani. 2015.** Ragam Pengembangan Model Pembelajaran Untuk Peningkatan Profesionalitas Guru. Kata Pena.
- Kusumawati, M. 2015.** Penelitian Pendidikan Penjasorkes. Alfabeta. Bandung.
- Lasinem dan S.S. Sabarini. 2010.** Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Untuk SD/MI Kelas IV. Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional. Jakarta.
- Mashar, M.A. dan Dwinarhayu. 2010.** Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk Sekolah Menengah Pertama Kelas IX. Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional. Jakarta.
- Muhajir dan B. Sutrisno. 2013.** Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Jakarta.

- Ngatiyono dan D.P. Riswanti. 2010.** Mari Sehat Bergembira Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Untuk SD/MI Kelas IV. Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional. Jakarta.
- Rosdiani, D. 2014.** Perencanaan Pembelajaran Dalam Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan. Alfabeta.
- Rusman. 2014.** Model-model Pembelajaran Mengembangkan Profesionalisme Guru. PT. Rajagrafindo Persada. Jakarta.
- Sarjono. dan Sumarjo. 2010.** Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMP/MTs Kelas IX. Kementerian Pendidikan Nasional. CV Aneka Ilmu. 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.
- Wahyuni, S., Sutarmin. dan Pramono. 2010.** Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan 1. Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional. Jakarta.
- Wisahati, A.S. dan T. Santosa. 2010.** Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Jilid 3. Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional. Jakarta.