

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dengan cara dua kali siklus dapat disimpulkan bahwa Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa kelas VIII/6 SMP Negeri 1 Tapa dapat ditingkatkan dengan cara memodifikasi model pembelajaran menggunakan metode Lompat Kardus.

Dari 20 siswa kelas VIII/6 SMP Negeri 1 Tapa yang menjadi subyek penelitian. Pada siklus I terdapat 11 siswa yang berhasil mencapai kriteria ketuntasan minimal (KKM) yang ditetapkan oleh penulis atau mencapai keberhasilan 55%. Sedangkan pada siklus II dari 18 siswa yang menjadi subyek penelitian semua berhasil mencapai KKM yakni 90%.

5.2 Saran

1. Modifikasi metode pembelajaran sebaiknya dilakukan oleh guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan untuk menambah wawasan dan meningkatkan kualitas pembelajaran.
2. Guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan hendaknya mempersiapkan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) dengan maksimal sesuai dengan materi yang diajarkan, sehingga alokasi waktu yang tersedia dapat dimanfaatkan secara optimal dan tujuan pembelajaran dapat dicapai.
3. Satuan pendidikan hendaknya mampu memfasilitasi kepentingan pembelajaran modifikasi, mengingat hal ini dapat membantu efisiensi dan aktifitas program sekolah terkait dengan pelaksanaan kegiatan proses belajar mengajar.

DAFTAR PUSTAKA

- Choirudin, Muchlis. 2012. *Upaya peningkatan Gerak Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok dengan Menggunakan Alat Bantu Pembelajaran Pada Siswa Kelas IV SD Negeri 4 Bejen Karanganyar*. Jurnal Nasional. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Lesmana, Indra, dan Indrkasih. 2008. *Perbedaan Pengaruh Latihan Beban dan Rasio Anthropometrik Terhadap Prestasi Lompat Jauh*. Jurnal Fisioteraphy Indonesia. Vol 8 No 1.
- Pratama, Yudha Ady. 2014. *Pengaruh Pembelajaran Modifikasi dengan Media Kardus Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok*. Jurnal Nasional.
- Santoso, Budi. 2012. *Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Menggunakan Media Kardus pada Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Negeri Ngasinan Kecamatan Kragan Kabupaten Rembang*. Skripsi. Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang.
- Sasongko, Arif Fitter. 2014. *Penerapan Metode Modifikasi Media Olahraga dalam Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas V SDN 9 Ketahun*. Skripsi. Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Bengkulu.
- Suharto. 2012. *Penerapan Pembelajaran Modifikasi Lompat Kardus Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh*. Skripsi. Universitas Negeri Surabaya, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Jurusan Pendidikan Olahraga.
- Sujarwadi, Dwi Sarjiyanto. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk Kelas VII SMP dan MTs*. Jakarta : Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional.
- Suherman. 2000. *Dasar-dasar Penjaskes*. Depdiknas. (Online) Tersedia di : <http://pojokpenjas.blogspot.com/2007/12/bab-i-pendahuluanrasional.html>
Pada tanggal 15 september 2015