

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil pembahasan dan analisis data yang telah diuraikan pada BAB sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis penulis yang berbunyi “Terdapat Pengaruh Metode *Drill* Terhadap Hasil Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Tilamuta” dapat diterima.

Hal ini terbukti dengan menerapkan metode *drill* memberikan dampak yang positif dan baik terhadap peningkatan kemampuan lompat jauh gayajongkoksiswa kelas X SMA Negeri 1 Tilamuta serta dapat dibuktikan dengan hipotesis statistik dimana pembelajaran metode *drill* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil belajar kemampuan lompat jauh gaya jongkok.

Dalam pengujian data normalitas yang diperoleh bahwa data variable hasil peningkatan kemampuan lompat jauh gaya jongkok merupakan data yang berdistribusi normal. Serta dalam pengujian homogenitas data variable hasil dari peningkatan lompat jauh gaya jongkok berasal dari data populasi yang homogen (sama).

#### **5.2 Saran**

Dengan memperhatikan hasil pembahasan dan simpulan di atas, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bahwa peningkatan lompat jauh harus memperhatikan bentuk-bentuk model pembelajaran khususnya pembelajaran dengan menggunakan metode *drill*.
2. Diharapkan hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi para guru olahraga khususnya cabang atletik tentang kemampuan lompat jauh untuk dapat menerapkan metode pembelajaran *drill* yang dapat menghasilkan peningkatan hasil lompatan dalam kemampuan lompat jauh gaya jongkok.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alma, Buchari, dkk. 2009. *Guru Profesional (Menguasai Metode dan Terampil Mengajar)*. Bandung: Alfabeta.
- Kurikulum 2013. 2013. *Buku Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMP/MTs Kelas VII*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Chandra, Sodikin dan Achmad Esnoe Sanoesi. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SMP/MTs Kelas VII*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementerian Nasional.
- Gafur, Abdul. 2012. *Desain Pembelajaran Konsep, Model, Dan Aplikasinya Dalam Perencanaan Pelaksanaan Pembelajaran*. Yogyakarta : Ombak Dua.
- Hadziq Khairul dan Milka Nurfitri. 2010. *Gelombang Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SMA/MA Kelas XI*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementerian Nasional.
- Hidayat Yusup, dkk. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Untuk SMA/MA/SMK Kelas X*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementerian Nasional.
- Isnaini, Faridha dan Sri Santoso Sabarini. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Untuk SMA/MA/SMK Kelas X*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementerian Nasional.
- Juari, dkk. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SD/MI Kelas VI*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementerian Nasional.
- Majid, Abdul. 2013. *Strategi Pembelajaran*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Roestiyah N.K. 2012. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Rohbawani, Eny. 2012. *Skripsi Perbedaan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Putra Dengan Putri Kelas III Dan IV SD Negeri Bandarsedayu Kecamatan Windusari Kabupaten Magelang*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Suyatno dan Teguh Santosa. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SD/MI Kelas VI*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementerian Nasional.
- Sumaryoto dan S. Nopembri. 2014. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan 1 Untuk Kelas VII SMP dan MTs*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementerian Nasional.
- Wahyuni, Sri, dkk. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Untuk SD/MI Kelas VI*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementerian Nasional.

- Widyastuti, Endang dan Agus Suci. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Untuk SD/MI Kelas VI*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementerian Nasional.
- Wiratama Sukmara Aldo. 2016. *Skripsi Pengaruh Metode Latihan Drill Dan Pola Pukulan Terhadap Ketepatan Smash Atlet Bulutangkis Putra Usia 10-12 Tahun Di Pb Jaya Raya Satria*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Mastugino. 2013. *Lompat Jauh*. Online. <http://mastugino.blogspot.com.2013/11/lompat-jauh.html> diakses 28 November 2015.
- Nadi Sus. 2013. *Teknik Lompat jauh Gaya Jongkok (Ortodock)*. Online. [http://susnadi.blogspot.co.id.2013/12/teknik-lompat-jauh-gaya-jongkok-\(otrodock\).html](http://susnadi.blogspot.co.id.2013/12/teknik-lompat-jauh-gaya-jongkok-(otrodock).html) diakses 03 Mei 2016.
- Pengertian Ahli. 2013. *Pengertian Atletik dan Sejarah Atletik*. Online. <http://pengertianahli.com.2013/12/pengertian-atletik-dan-sejarah-atletik.html> diakses 19 Mei 2016.
- Pujiono. 2009. *Metode Pembelajaran Metode Drill Dan Penggunaannya*. Online. <http://pujiono.blogspot.co.id.2009/19/metode-pembelajaran-metode-drill-dan-penggunaannya.html> diakses 28 November 2015.
- Sora, N. 2015. *Pengertian Populasi Dan Sampel Serta Teknik Sampling*. Online. <http://sora.net.2015/03/pengertian-populasi-dan-sampel-serta-teknik-sampling.html> diakses 24 Mei 2016.
- Setyawan Ari. 2012. *Teknik Lompat jauh Gaya Jongkok*. Online. <http://arisetyawan.blogspot.co.id.2012/8/teknik-lompat-jauh-gaya-jongkok.html> diakses 03 Mei 2016.

