

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan penyajian data dan pembahasan dalam penelitian ini dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

Bahwa dari 3 kali tindakan yang dilaksanakan terjadi peningkatan di setiap tindakan. Dan diawali dengan observasi awal sebagai dasar pelaksanaan tindakan selanjutnya tampak dalam hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VII³ SMP Negeri 8 Gorontalo menunjukkan kriteria yang kurang dengan skor rata-rata keseluruhan 49,19. Pada siklus I kegiatan hasil belajar hasil belajar lompat jauh gaya jongkok menunjukkan kriteria yang meningkat dilakukan dengan praktek keseluruhan rata-rata perolehan sebanyak 59,58 artinya masih berada pada kategori Cukup. Dan pada siklus II mengalami peningkatan yaitu pada kegiatan hasil belajar hasil belajar lompat jauh gaya jongkok yaitu sikap awalan, sikap tumpuan/tolakan, sikap melayang dan sikap mendarat keseluruhan ini dilakukan dengan nilai rata-rata perolehan sebanyak 78,58 artinya telah berada pada kategori Baik.

5.2 Saran

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

- a. Setiap peneliti yang menerapkan jenis Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dalam melaksanakan penelitian hendaknya mempersiapkan segala konsep yang dibutuhkan selama proses penelitian berlangsung agar supaya penelitian terlaksana dengan baik.
- b. Bagi guru pendidikan jasmani maupun mahasiswa yang akan meneliti, diharapkan dapat memberikan kontribusi positif pada setiap siswa yakni penerapan metode pembelajaran setiap mata pelajaran khususnya pelajaran penjas hendaknya menetapkan metode modifikasi media pembelajaran

sebagai perangkat pembelajaran agar lebih memudahkan siswa memahami dan mandiri dalam meningkatkan prestasi belajarnya.

- c. Mengingat pelaksanaan meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok yang baik dan benar sangat berpengaruh dalam menuntaskan indikator pembelajaran yang ada di SMP Negeri 8 Gorontalo khususnya siswa yang ada dikelas VII³ maka perlu adanya pembinaan secara kesinambungan agar hasilnya relevan.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhmad, Khairul Hadziq, 2010.** *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan.* Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional: CV. Mutiara Ilmu Bandung
- Bahagia Yoyo, 2010.** *Pengembangan Media Pengajaran Penjaskes.* Direktorat Pendidikan Nasional
- Chandra Sodikin, Achmad Esnoe Sanoesi, 2010.** *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan.* Jakarta. Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional
- Dahar Ratna Wilis, 2006.** *Teori-teori belajar dan pembelajaran.* Bandung: PT. GELORA AKSARA PRATAMA
- Farida Mulyaningsi, Erwin Setyo Kriswanto, Yudanto, Herkamaya Jatmika, 2010.** *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan.* Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional: PT. Intan Pariwara
- Hafid Sofyan, 2016.** *Meningkatkan hasil belajar passing bawah pada permainan bola voli melalui model pembelajaran kooperatif tipe jigsaw pada siswa kelas X Akuttansi¹ SMK N 1 Limboto.* Universitas Negeri Gorontalo, Unplubising
- Hardiyanto Tri dan C.Y.H Sasmita, 2014.** *Pengaruh Modifikasi Permainan Sepakbola Terhadap Kerjasama Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan (Studi pada siswa kelas XI SMAN 1 Kesamben Jombang)* Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 02 Nomor 01, 10 – 13. ruthbella_248@yahoo.co.id (diakses 17 oktober 2016 pukul 15:40)
- Jamal Ma'mur Asmani, 2013.** *7 Tips Aplikasi PAKEM.* Jogjakarta: DIVA Press
- Kementerian Pemuda Dan Olahraga, 2011.** *Jurnal IPTEK Olahraga: Pengaruh Pendekatan Pembelajaran Dan Kesegaran Jasmaani.* Jakarta: Asisten Deputi Penerapan Iptek Keolahragaan, Deputi Peningkatan Prestasi Olahraga, Kemenpora
- Lusi Widayanti, Widodo, 2013** *Peningkatan Aktivitas Belajar Dan Hasil Belajar Siswa Dengan Metode Problem Based Learning Pada Siswa Kelas Viii Mts Negeri Donomulyo Kulon Progo Tahun Pelajaran 2012/2013.* jurnal Fisika Indonesia, <http://jurnal.unad.ac.ai>. (diakses 17 oktober 2016 pukul 15.35 wita.)

- Mufid, Najib Sulhan, 2010.** *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan.* Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional: Surabaya Intelectual
- Muhammad Rohman, Sofan Amri, 2013.** *Strategi Dan Desain Pengembangan Sistem Pembelajaran.* Jakarta: Prestasi Pustakaraya
- Muhajir, Budi Sutrisno, 2013.** *Pendidikan jasman, olahraga dan kesehatan.* Jakarta. Kementrian Pendidikan
- Nuh Muhammad, 2014.** *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.* Jakarta : pusat kurikulum dan pembukuan, Balitbang, Kemdikbud.
- Permana Putra Rico Dwi, Candra Dinata Vega, 2015.** “*Pengaruh Media Pembelajaran Modifikasi Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok (Studi Pada Siswa Kelas Vii Smp Negeri 1 Gondang Kabupaten Mojokerto*” *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* Volume 03 Nomor 01 Tahun 2015, (14 – 19) <http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>
- Rosdiani Dini, 2014.** *Perencanaan Pembelajaran Dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.* Bandung : Penerbit Alfabeta
- Sanjaya Wina, 2013.** *Strategi Pembelajaran Beorientasi Standar Proses Pendidikan.* Jakarta : Kencana Premadamedia Group
- Siregar Eveline, Hartini Nara, 2010.***Teori Belajar dan Pembelajaran.* Bogor: Ghalia Indonesia
- Sudijono, 2012.** “*Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Hasil Belajar Siswa Pada Pembelajaran Praktik Kelistrikan Otomotif Smk Di Kota Yogyakarta*” Dalam Budi Tri Siswanto, *Jurnal Pendidikan Vokasi* Volume 6, No 1, Februari 2016 (111-120) <http://journal.uny.ac.id/index.php/jpv>
- Sujarwadi, Dwi Sarjianto, 2010.** *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan.* Pusat perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional: PT.Intan Pariwara
- Supardi, Suroyo, 2010.** *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan.* Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional
- Syifa Siti Mukrimah, 2014.***53 Metode Belajar Dan Pembelajarn.* Bandung: Bumi Siliwangi
- Tampubolon Saur, 2013.** *Penelitian tindakan kelas untuk pengembangan profesi pendidik dan keilmuan.* Jakarta : PT.Gelora Aksara Pratama
- Tri Wulaning Purnami, 2014** *Peningkatan Hasil Belajar Siswa Melalui Penerapan Metode Jigsaw Pada Mata Pelajaran Produktif Administrasi*

*Perkantoran Standar Kompetensi Mengelola Dana Kas Kecil Kelas Xi
Apk 2 Smk Negeri 1. Surabaya Kota Surabaya*

Uno Hamzah B. , Nurdin Mohamad, 2012. *Belajar Dengan Pendekatan
AILKEM.* Jakarta: PT. Bumi Aksara

Wahyuni Sri, Sutarmin, Pramono, 2010.*Pendidikan Jasmani, Olahraga dan
Kesehatan.* Jakarta. Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional

Wisahati, Aan Sunjata, Teguh Santosa, 2010.*Pendidikan Jasmani, Olahraga
dan Kesehatan.* Jakarta. Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan
Nasional