

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka peneliti menyimpulkan yaitu dengan melalui metode drill, keterampilan dasar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V XI IPS2 SMA Negeri 1 Kabila Kabupaten Bone Bolango dapat ditingkatkan.

#### **5.2 Saran**

- a) Bagi Siswa : diharapkan kepada siswa SD Negeri 1 Suwawa Kabupaten Bone Bolango agar dapat mengembangkan potensi diri khususnya dalam pelaksanaan lompat jauh gaya jongkok
- b) Bagi Guru : diharapkan kepada para guru penjaskes agar menjadikan metode demontrasi sebagai referensi tambahan dalam melaksanakan pembelajaran di sekolah
- c) Bagi Peneliti Selanjutnya : Diharapkan kepada teman-teman mahasiswa guna penelitian ini dapat dijadikan referensi tambahan perkembangan ilmu pengetahuan nantinya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aan Sunjata Wisahati & Teguh Santosa. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan untuk SMP/MTs Kelas VIII*. Jakarta: Kemendiknas
- Agus Pujiyanto. 2009. *Pengaruh Latihan Heel Raises Duduk Dan Panjang Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok* (Jurnal)
- Budi Atmaja Sarjana, & Joko Trijono Sunarto Bambang. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SMP/MTs Kelas IX*. Jakarta: Kemendiknas
- Budi Sutrisno & Mohammad Bazin Khafadi. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan 2 Untuk SMP/MTs Kelas VIII*. Jakarta: Kemendiknas
- Choirudin. 2011. *Jurnal Upaya Peningkatan Gerak Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok Dengan Menggunakan Alat Bantu Pembelajaran Pada Siswa Kelas IV SD Negeri 04 Bejen Karanganyar Tahun Ajaran 2011/2012* (Jurnal)
- Dani Hidayat. 2010. *Strategi Belajar Mengajar dan Metode-metode serta Pemilihan Strategi Pembelajaran*. Tasikmalaya: Copy Right
- Daryanto. 2009. *Panduan Pembelajaran Kreatif & Inovatif*. Jakarta: Publisher
- Deni Kurniadi dan Suro Prapanca. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMP/MTs Kelas XI*. Jakarta: Pusat Pembukuan Kementrian Pendidikan Nasional
- Eko Cahyo, 2012. *Lompat jauh*. (Artikel) di unduh tanggal 14 Maret 2017
- Faridha Isnaini dan Suranto. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMP/MTs Kelas V*. Jakarta: Pusat Pembukuan Kementrian Pendidikan Nasional
- Kamsinah. 2008. *Metode Dalam Proses Mempelajaran Studi Tentang Ragam dan Imlementasinya*. (Jurnal)
- Mitranto dan Slamet. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas VI*. Jakarta: Pusat Pembukuan Kementrian Pendidikan Nasional
- MTs Al-Falah, 2012. *Lompat Jauh, Pengertian, Teknik, Faktor Yang Mempengaruhi*. (Artikel) unduh 14 Maret 2017
- Nanang Hanafiah dan Cucu Suhana. 2009. *Konsep Strategi Pembelajaran*. Bandung. Refika Aditama
- Sri Wahyuni dkk. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan 2 untuk SMP/MTs Kelas V*. Jakarta: Pusat Pembukuan Kementrian Pendidikan Nasional
- Sodikin Chandra dan Achmad Esnoe Sanoesi. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMP/MTs Kelas VII*. Jakarta: Pusat Pembukuan Kementrian Pendidikan Nasional
- Yudha Saputra. 2010. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Universitas Pendidikan Indonesia: Copy Right