

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Setelah hasil analisis data pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang berbunyi “Terdapat perbandingan metodebermainloncatkatak dan lompatkijangterhadaphasilbelajarlompatjauh pada siswakelas VII SMP Negeri 2 Batudaa” Dapat diterima .

Metodebermainloncatkatak dan lompatkijangdapat memberikan kontribusi terhadap hasil belajar lompat jauh. Hal ini dipengaruhi oleh hasil yang dilakukan setelah eksperimen, dalam hal ini dapat dikatakan bahwa metodebermainloncatkatak dan lompatkijangdapat memberikan pengaruh yang baik terhadap hasil belajar lompat jauh.

#### **5.2 Saran**

Dengan hasil pembahasan dan simpulan diatas maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut :

1. Untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh, sangat tepat digunakan metodebermainloncatkatak dan lompatkijang, maka diharapkan kepada guru penjaskes maupun pelatih agar dapat menerapkan metodebermainloncatkatak dan lompatkijangbaik dalam pembelajaran maupun pada kegiatan latihan diluar jam sekolah.
2. Bentuk metodebermainloncatkatak dan lompatkijangdiharapkan dapat dilakukan oleh siswa secara berkelanjutan walaupun tidak dalam pengawasan guru atau pelatih maupun orang tua siswa diluar jam sekolah. Karena bentuk latihan ini disamping memberikan dampak positif terhadap hasil belajar lompat jauh serta kemampuan dasar yang harus dimiliki oleh seseorang atlit yang berprestasi dalam olahraga.

## DAFTAR PUSTAKA

- Achmad, Irfan Zinat. 2016. *Hubungan Antara Power Tungkai, Koordinasi Mata-Tangan, Dan Rasa percaya Diri Dengan Hasil Keterampilan Open Spike Bola Voli*. Volume 4 Nomor 1 Maret 2016.
- Azhar. 2015. *Pengaruh Latihan Lompat Jauh, Jingkat, Dan Langkah Terhadap Hasil Lompat Jauh Siswa SMP Negeri 1 Peusangan Kabupaten Bireun*. Volume 3 Nomor 1 Februari 2015.
- Desrianti, dkk. 2014. *Iearning Metode Belajar Efektif Untuk Sekolah Tinggi*. Volume 7 No.3 – Mei 2014.
- Djaila, dkk. 2014. *Penerapan Metode Bermain Peran Untuk Meningkatkan Hasil Belajar IPS Pada Pokok Bahasan Kegiatan Jual Beli Di Kelas III SDN Simdo*. Volume 5 Nomor 1.
- Ekoputro. Cuk Subud. *Pengaruh Latihan Lompat Kijang Terhadap Hasil Lompat Jauh Siswa Putra Kelas VII SMP Negeri 3 Berbah Kecamatan Berbah Kabupaten Sleman Yogyakarta Tahun Pelajaran 2013/2014*. Yogyakarta: UNY
- <http://www.hiithighintensityintervaltraining.ga/2017/04/meningkatkan-kecepatan-lari-dengan-latihan-lompat-kijang.html>.
- Jainab. 2015. *Upaya Meningkatkan Hasil Belajar PKn Dengan Menggunakan Model Pembelajaran Kooperatif Jigsaw Pada Pokok Bahasan Otonomi Daerah Kelas IX Di SMPNegeri 3 Kabanjahe T.P.2012/2013*. JurnalSaintech Vol.07 – No. 01 – Maret 2015 ISSN No. 2086-9681.
- Julfikar, Ari, dkk. 2016. *Pengaruh Pelatihan Lompat Kijang Terhadap Peningkatan Kecepatan dan Daya Ledak Otot Tungkai*. E-journal Universitas Pendidikan Ganesha Jurusan Ilmu Keolahragaan (Volume 1 Tahun 2016).
- Kementrian Pendidikan Dan Kebudayaan. 2014. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemdikbud.

- Kementrian Pendidikan Dan Kebudayaan. 2014. *Buku Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemdikbud.
- Kusumawati, Mia. 2015. *Penelitian Pendidikan Penjasorkes (Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan)*. Bandung: Alfabeta.
- Muharram, Nurahmad. 2015. *Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Gerak Dasar Lompat Jauh Dengan Menggunakan Alat Bantu Tradisional*. Volume 02 Nomor 01 April 2015. <http://efektor.unpkediri.ac.id>.
- Murdiyanto. 2013. *Perbandingan Metode Demonstrasi Dan Metode Resiprokal Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh (Studi Pada Siswa Kelas VIII SMPN ! Gapura Sumenep)*. Volume 01 Nomor 03. <http://ejournal.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>
- Purwanto, Heri. 2006. *Peranan Kecepatan Lari, Kekuatan Otot Tungkai, Panjang Tungkai Pada Prestasi Lompat Jauh*. Volume2 Nomor 2 Juli 2006.
- Ramayulis. 2014. *Penggunaan Media Gerbong Kereta Api Sebagai Upaya Meningkatkan Kemampuan Kognitif Anak Usia Dini Di Kelompok B1 TK Negeri 3 Kota Banda Aceh*. Volume 1 Nomor 1 September 2014.
- Sinwan. 2015. *Tingkat Kemampuan Loncat Katak Siswa Kelas IV dan V SD Negeri 1 Mojotengah Kecamatan Kedu Kabupaten Temanggung Tahun Ajaran 2014/2015*. Yogyakarta: UNY.
- Suparni. 2015. *Meningkatkan Pasing Bola Voli Melalui Permainan Lempar Tangkap Bola*. Volume 03 Nomor 02 Tahun 2015.
- Sundari. 2015. *Peningkatan Kemampuan Mendiskripsikan Hakikat Norma Yang Berlaku Dalam Masyarakat Melalui Metode Jigsaw*. Dinamika Vol. 5, No. 4, April 2015 ISSN 0854-2172.
- Susanti, Evia Anjar. Dkk. *Studi Perbandingan Hasil Belajar Matematika Siswa Dengan Menggunakan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe The Learning Cell Dan Tipe Artikulasi Di Kelas VII SMPN 7 MA. Jambi*. Edumatica Volume 01 Nomor 02, Oktober 2011 ISSN: 2088-2157
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta.

- Wahyuni, Sri. 2014. *Metode Bermain Berbantuan Media Manipulatif untuk Meningkatkan Motivasi dan Hasil Belajar Siswa SD*. Vol.2 No.2 Juni 2014.  
<http://Journal.um.ac.id/index.php/jps/>
- Wijayanto, Aji Teguh. 2013. *Model Pembelajaran Gerak Dasar Loncat Melalui Permainan Loncat Katak Bagi Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri Kadengan 02 Kecamatan Randublatung Kabupaten Blora Tahun 2013*.  
Semarang: UNNES