

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan deskripsi hasil penelitian dan pembahasan diatas, dapat disimpulkan bahwa:

- a. Dengan menggunakan model pembelajaran *Expilict Intruction* untuk meningkatkan keterampilan lompat jauh siswa kelas VII 5 SMP N 2 Marisa meningkat.
- b. Pada tes observasi awal keterampilan teknik dasar lompat jauh diperoleh nilai keseluruhan siswa sebesar 1366,65 dengan nilai rata-rata keseluruhan adalah 56,94% kategori “Cukup”,
- c. Pada evaluasi siklus I lompat jauh dengan nilai keseluruhan siswa sebesar 1691,68 dengan rata-rata nilai 70,48% kategori “Baik”.
- d. Pada evaluasi siklus II diperoleh nilai keseluruhan siswa sebesar 1958,33 dengan hasil rata-rata 81,59% Kategori “Baik”.

5.2 Saran

Sehubungan dengan kesimpulan dalam penelitian ini, maka penulis dapat mengemukakan saran sebagai berikut:

- a. Bagi sekolah, penggunaan model pembelajaran *Expilict Intruction* bisa menjadi salah satu acuan dalam melangsungkan proses belajar mengajar guna untuk meningkatkan hasil belajar siswa khususnya Pembelajaran atletikkhususnya lompat jauh.
- b. Bagi Guru, sangat perlu adanya penerapan model pembelajaran pada setiap mata pelajaran dimana dapat memicu perkembangan dalam keterampilan siswa melaksanakan pembelajaran dengan efektif.
- c. Bagi siswa, penggunaan model pembelajaran *Expilict Intruction* dapat menjadi salah satu model pembelajaran untuk dapat mendorong keinginan untuk terus belajar yang efektif khususnya pada keterampilan lompat jauh.

DAFTAR PUSTAKA

- Aan dan Teguh 2010. *“Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SMP/MTs Kelas VIII”*. CV Setiaji. Jakarta
- Aan dan Teguh 2010. *“Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SMP/MTs Kelas IX”*. CV Setiaji. Jakarta
- Aqib 2013. *“Model-Model, Media, dan Strategi Pembelajaran Kontekstual (Inovatif)”*. CV Yrama Widya. Bandung
- Aris 2014. *“68 Model Pembelajaran Inovatif dalam Kurikulum 2013”*. Ar-Ruzz Media. Yogyakarta
- Budi dan Muhammad 2010. *“Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan 2 Untuk SMP/MTs Kelas VIII”*. CV Putra Nugraha. Jakarta
- Daryanto 2013. *“Inovasi Pembelajaran Efektif”*. CV Yrama Widya. Bandung
- Dini 2012. *Model Pembelajaran Langsung dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Alfabeta. Bandung
- Faridha dan Suranto 2010. *“Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Untuk SMP/MTs Kelas VIII”*. Karya Mandiri Nusa. Jakarta
- Hilman dan Mia 2010. *“Arena Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan”*. PT. Sinergi Pustaka Indonesia. Jakarta
- Komara 2014. *“Belajar dan Pembelajaran Interaktif”* PT Rifka Aditama. Bandung
- Miftahul 2014. *“Model-Model Pengajaran dan Pembelajaran”*. Pustaka Pelajar. Yogyakarta
- Rohman dan Amri 2013. *“Strategi dan Desain Pengembangan Sistem Pembelajaran”*. Prestasi Pustakarya. Jakarta
- Sarjono dan Sumarjo 2010. *“Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Untuk SMP/MTs Kelas IX”*. CV Aneka Ilmu. Jakarta
- Sri Wahyuni, Sutarmin, Pramono 2010. *“Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan 1 Untuk Kelas VII SMP dan MTs”*. PT Wangsa Jatra Lestari. Jakarta

Sri Wahyuni, Sutarmin, Pramono 2010. "*Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan 2 Untuk Kelas VII SMP dan MTs*". PT Wangsa Jatra Lestari. Jakarta

Sodikin dan Achmad 2010. "*Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SMP/MTs Kelas VII*". PT Arya Duta. Jakarta

Tukirman, Efi, Sri Harmianto, 2014. "*Model-Model Pembelajaran Inovatif dan Efektif*". Alfabeta. Bandung

Widasworo 2015. "*19 Kiat Sukses Membangkitkan Motivasi Belajar Peserta Didik*" Ar-Ruzz Media. Jogjakarta

Zainal 2013. "*Model-Model, Media, dan Strategi Pembelajaran Kontekstual (Inovatif)*". Yrama Widya. Bandung