

BAB V

PENUTUP

5.1 Simpulan

Berdasarkan deskripsi hasil penelitian dan pembahasan di atas ada beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Melalui model pembelajaran problem solving kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa kelas XI IPS 4 SMA Negeri 1 Kabila dapat ditingkatkan. Peningkatan ini diketahui melalui evaluasi setiap siklus.
2. Berdasarkan data hasil analisis pada observasi awal rata-rata nilai 53.33. Setelah dilakukan tindakan pembelajaran yang dilaksanakan 3 kali tindakan dan evaluasi 1 kali pada siklus I mendapat peningkatan dengan nilai rata-rata 69.33. Karena belum memenuhi indikator kinerja 80% maka peneliti melanjutkan ke siklus II yang dilaksanakan dengan 3 kali tindakan pembelajaran dan 1 kali evaluasi dan pemantauan yaitu dari hasil analisis diperoleh peningkatan kemampuan lompat jauh gaya jongkok dengan nilai rata-rata 81.33 dan secara keseluruhan siswa melewati nilai KKM 75 yang telah ditetapkan oleh guru mitra dan peneliti dan hasil ini juga mengacu pada indikator kinerja 80% sudah terpenuhi.
3. Kegiatan pembelajaran yang berlangsung dari siklus I sampai siklus II secara bertahap mengalami perkembangan yang cukup berarti. Optimisasi kegiatan pembelajaran terjadi pada siklus II
4. Hipotesis yang berbunyi: dengan menggunakan model pembelajaran problem solving kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa kelas XI IPS 4 SMANegeri Kabila dapat meningkat dan dinyatakan diterima.

5.2 Saran

Akhir penelitian skripsi ini, penulis menyampaikan beberapa saran yang kiranya dapat bermanfaat bagi pembaca, sebagai berikut:

1. Model pembelajaran problem solving sangatlah tepat dalam meningkatkan hasil belajar mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada umumnya, materi lompat jauh pada khususnya.
2. Dalam interaksi belajar mengajar, hendaknya guru harus mampu menciptakan kondisi belajar yang kondusif agar siswa merasa nyaman dalam belajar yang nantinya dapat meningkatkan hasil belajarnya. Oleh karena itu, pemilihan model pembelajaran harus benar-benar diperhatikan relevansinya terhadap materi yang diajarkan.
3. Penelitian tindakan kelas merupakan sesuatu yang pasti dan harus dilakukan oleh seorang guru dalam rangka perbaikan kualitas pembelajarannya serta meningkatkan keprofesionalnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Azhar, Volume 3, Nomor 1 Februari 2015. *Pengaruh Latihan Lompat, Jingkat dan Langkah Terhadap Hasil Lompat Jauh Siswa SMP Negeri 1 Peusangan Kabupaten Bireun. Pascasarjan Universitas Syiah Kuala Banda Aceh*
- Chandra Sodikin.2010. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional
- Dikdik Zafar Sidik.2013. *Mengajar dan Melatih Atletik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Feri Kurniawan.2012. *Buku Pintar Pengetahuan Olahraga*. Jakarta: Laskar Aksara
- Huda Miftahul.2015. *Model-Model Pengajaran dan Pembelajaran*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Isnaini Faridha, Sri Santosa Sabarini.2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional
- Kemendikbud.2016. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta Pusat Kurikulum dan Perbukuan
- Kusumawati Mia.2015. *Penelitian Pendidikan Penjasorkes*. Bandung: ALFABETA
- Muliawan Ungguh Jasa.2016. *45 Model Pembelajaran Spektakuler*. Yogyakarta: AR-RUZZ MEDIA
- Samidi. Volume 1 nomor 1 Maret 2015. *Pengaruh Strategi Pembelajaran Student Team Heroic Leadership Terhadap Kreativitas Belajar Matematika Pada Siswa SMP Negeri 29 Medan T.P 2013/2014. Guru Matematika SMPN 29 Medan*
- Sani Abdullah Ridwan.2015. *Inovasi Pembelajaran*. Jakarta: PT Bumi Aksara
- Shoimin Aris.2014. *68 Model Pembelajaran Inovatif Dalam Kurikulum 2013*. Yogyakarta: AR-RUZZ MEDIA
- Sri Wahyuni, Dkk.2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional
- Sugiyono.2015. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta
- Sumaryoto, Soni Nopembri.2014. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Kementerian Pendidikan Nasional

Sutanto ,Teguh.2016. *Buku Pintar Olahraga*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press

Suyatno, Teguh Santosa. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*.Jakarta:
Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional

Tatang Suherly.Volume 2 Nomor 2 Juli 2012.*Altius Jurnal Ilmu Olahraga &
Kesehatan*.Program Studi Pendidikn Olahraga dan Kesehatan Fkultas
Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya

Thobroni Muhammad, Arif Mustofa.2011. *Belajar dan
Pembelajaran*.Yogyakarta: AR-RUZZ MEDIA