

BAB V
PENUTUP
KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan, maka dapat diambil kesimpulan bahwa pembelajaran lompat jauh yang dilakukan dengan pendekatan bermain dapat meningkatkan keaktifan dan gerak dasar lompat jauh anak yaitu awalan, tolakan dan mendarat. Keaktifan hasil dari siklus I sampai siklus II 100% anak dengan kategori baik dan untuk perkembangan gerak dasar lompat jauh awalan 95% anak dalam kategori baik, 5% anak dalam kategori cukup. Tolakan 95% anak dalam kategori baik, 5% anak dalam kategori cukup. Sedangkan untuk mendarat 89% anak kategori baik, 11% anak dalam kategori cukup.

Pembelajaran dengan menggunakan modifikasi alat bantu dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dapat memberikan motivasi kepada siswa dalam melakukan kegiatan dapat meningkatkan minat belajar. Dengan penggunaan metode yang tepat dan penggunaan alat bantu serta bentuk pembelajaran yang di modifikasi menjadikan proses pembelajaran lebih menarik, serta keaktifan anak dalam mengikuti pembelajaran lebih bersemangat dan sangat berantusias.

B. Implikasi

Hasil kesimpulan yang di peroleh ini mempunyai implikasi bagi perkembangan pengajaran pendidikan jasmani di sekolah-sekolah pada umumnya dan khususnya di SMP N 7 Telaga Biru. Guru pendidikan jasmani dapat menetapkan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan melalui pendekatan modifikasi media pembelajaran dengan menggunakan modifikasi alat bantu pembelajaran. Metode ini juga bisa di gunakan di semua cabang olahraga, sebagai jawaban dari minimnya sarana dan prasarana serta kurang dan mahal nya alat-alat olahraga. Serta siswa tidak jenuh dengan pembelajaran yang

kadang terlalu monoton. Selain itu materi bermain yang di berikan harus tidak menghilangkan unsure serius, disiplin dan tetap mengacu pada kurikulum yang di rancang serta kebutuhan anak.

C. Kelemahan Penelitian

1. Subyek yang di gunakan termasuk kelas kecil, dengan jumlah siswa 25 anak, termasuk di bawah standart ideal yaitu 30 anak.
2. Subjek yang di gunakan adalah anak sekolah SMP di pinggiran desa dan rumah mereka terlalu jauh untuk menuju kesekolah sehingga untuk bergerak agak kurang aktif karena sudah lelah berjalan menuju kesekolah, mereka cenderung malas.
3. Karena peneliti belum pernah mengadakan penelitian tindakan kelas, maka terlalu menuntut agar anak sesuai seperti yang peneliti inginkan.

D. Saran

Berdasarkan hasil simpulan dan implikasi ada beberapa hal yang sebaiknya di perhatikan dan di terapkan oleh guru pendidikan jasmani dalam meningkatkan kualitas mengajarnya, khususnya dalam bidang pengembangan lompat jauh gaya jongkok. Adapun saran-saran yang dapat peneliti sampaikan adalah sebagai berikut:

1. Dalam penyampaian pembelajaran penjas khususnya peningkatan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok terhadap siswa sebaiknya guru penjas melakukan pendekatan pembelajran media modifikasi dengan menggunakan alat bantu yang menarik sehingga menimbulkan kesan menarik dari siswa sehingga siswa termotivasi untuk belajar dan mengikuti proses pembelajaran, karena pada dasarnya anak-anak sangat suka di ajak bermain
2. Guru dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran sebaiknya memberikan materi yang sesuai dengan tingkat kemampuan siswa dan bentuknya yang sederhana serta di buat menyenangkan

3. Apabila siswa didik masih merasa kesulitan dalam mengikuti kegiatan pembelajaran sebaiknya guru berinovasi dengan membuat model pembelajaran yang lebih efektif, inovatif dan menyenangkan.

DAFTAR PUSTAKA

- AAN Sunjata Wisahati dan Teguh Santosa (2010), *Pendidikan Jasmani Olahragadan Kesehatan*/editor, Is Maryanto; ilustrator, Falis.—Jakarta: PusatPerbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional
- Anita J. Harrow (1972). *A Taxonomy of the Psychomotor Domain*. Longman Inc. New York.
- Carr, Gerry, A. 2000.*Atletik untuk Sekolah*. Jakarta: Raja GrafindoPersada.
- Djumidar.(2003). *Dasar-dasar Atletik*.Jakarta : Pusat Penerbitan Universitas Terbuka
- Djumidar.(2007). *Dasar-Dasar Atletik*. Jakarta: Depdikbud RI, Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Dwi Sarjianto dkk, (2010) *Pendidikan Jasmani dan olahraga, Aktifitas permainan dan olahraga atletik*, Jakarta: PusatPerbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional,
- Eddy Purnomo,Dapan.(2013).*Dasar-Dasar Atletik*. Yogyakarta:Alfamedia
- Hendrayana, Y. 2003. *Permainan Atletik*. Bandung: FPOK UPI
- Hilman Nurhuda dkk (2010) *Atletik, Arema pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan*, jakarta pusat, kementrian pendidikan nasional
- <http://fatahsyakur.blogspot.co.id/p/modifikasi-pembelajaran.html>
- <http://maassalaammaja.blogspot.co.id/2014/06/pengembangan-strategi-pembelajaran.html>
- <http://walpaperhd99.blogspot.com/2013/11/lompat-jauh-gaya-jongkok-ortodock.html>. diakses pada tanggal 09 Februari 2015 pada pukul 20:31 WIB
- [http: // www. Kawandnews.com/2011/09](http://www.Kawandnews.com/2011/09)diakses pada tanggal 09 Februari 2015 pada pukul 21:02 WIB
- IGAK Wardhani,Kuswaya Wihardit(2008). *Penelitian Tindakan Kelas*.Jakarta : Penerbit Universitas Terbuka.
- Mane, Fred Mc. 2000.*Dasar-Dasar Atletik*. Bandung: Angkasa.
- Sriyono. (1992)*Teknik Belajar Mengajar dalam CBSA*.Jakarta : PT Rineka

- Sri Wahyuni dkk (2010) Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan 1. Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional,
- Suharsimi Arikunto.(2009). Penelitian Tindakan Kelas. Jakarta: Bumi Aksara
- Sumarjo dkk, (2010) Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan/Sumarjo, Sarjono; editor, HestiHardinah, Sulistiono; ilustrator, Sugiatno.—Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional,
- Sukintaka.(2001). Teori Pendidikan Jasmani. Solo: ESA Grafika
- Syamsu Yusuf. (2000). Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja. Bandung:Remaja Rosdakarya
- Yusuf Hidayat dkk (2101), Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan /Yusuf Hidayat,SindhuCindar Bumi, Rizal Alamsyah; ilustrator, Tim Redaksi.—Jakarta: PusatPerbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional,
- Yoyo Bahagia (2010:13)*Prinsip-Prinsip Pengembangan dan Modifikasi Cabang Olahraga . Jakarta : DEPDIKNAS*