

BAB V

PENUTUP

1.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan sebelumnya, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

Metode demonstrasi sangat baik digunakan dalam pembelajaran Penjasorkes materi lompat jauh gaya jongkok khususnya peningkatan kemampuan siswa dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok. Hal tersebut ditunjukkan oleh hasil-hasil yang diperoleh tindakan siklus I sampai siklus II yang memperlihatkan peningkatan yang cukup baik dalam hal indikator kinerja yang diharapkan tercapai 75 % memperoleh penguasaan 75 pada postes sesudah tindakan siklus II benar-benar tercapai

1.2 Saran

Proses perbaikan atau remedi pembelajaran lompat jauh dengan menggunakan metode demonstrasi ini cukup berhasil, maka perlu ada tindak lanjut untuk tahun yang akan datang dikembangkan adanya PTK atau Penelitian Tindakan Kelas yang akan berguna bagi:

1. Bagi Guru

Dalam menerapkan pendekatan bermain perlu mempertimbangkan hal-hal sebagai berikut:

- a. Merancang materi pembelajaran secara terprogram dengan memperhatikan kondisi peserta didik, sehingga pembelajaran dengan menggunakan pendekatan bermain lompat tali dapat dilakukan dengan lancar.
- b. Memilih kegiatan yang disesuaikan dengan karakteristik dan kemampuan peserta didik, kondisi dan situasi sekolah dan sarana prasarana yang

tersedia, sehingga dapat membantu peserta didik dalam memahami materi pembelajaran dengan mudah.

- c. Memberikan kesempatan pada seluruh peserta didik dengan semaksimal mungkin untuk ikut aktif melakukan kegiatan bermain, berdiskusi, latihan dan berlomba.
 - d. Mampu mengendalikan suasana pada saat proses pembelajaran berlangsung.
 - e. Bersikap terbuka dalam membantu kesulitan yang dihadapi peserta didik pada saat pembelajaran dengan memperhatikan karakteristik dan kemampuan peserta didik.
 - f. Mendorong peserta didik secara sadar untuk mau dan mampu memahami konsep bermain lompat tali sesuai dengan tujuan yang di harapkan, dalam hal ini guru-guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan diharapkan:
 - 1) Mampu mengembangkan permainan yang dapat memancing perhatian peserta didik untuk tertarik pada pelajaran lompat jauh.
 - 2) Bersikap sabar dalam mengatur jalannya permainan.
 - 3) Mampu menyesuaikan perasaannya terhadap keberadaan peserta didik.
2. Bagi Sekolah
- a. Lebih bijak dalam membuat kurikulum yang sesuai dengan karakteristik, motivasi belajar, kondisi peserta didik, kondisi geografis, dan kondisi lingkungan tempat peserta didik tinggal.
 - b. Dapat dikembangkan penelitian-penelitian lainnya yang sejenis dengan memperlihatkan faktor-faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi belajar peserta didik, misalnya kondisi geografis, karakteristik peserta didik, kondisi sekolah, kesiapan guru, dan faktor pendukung lainnya.

3. Bagi Peserta didik Peserta didik harus mampu bekerja sama dengan rekan-rekannya, mau mengemukakan pendapat, menyanggah pendapat peserta didik lain dan mampu membantu teman yang mengalami kesulitan belajar.

DAFTAR PUSTAKA

- Atmasubrata, Ginanjar. 2012. *Serba Tahu Dunia Olahraga*. Surabaya : Dafa Publishing
- Aip Syarifuddin. 1992. *Atletik*. Jakarta : Depdikbud
- Basuki, 1979, *Atletik Direktorat Pendidikan Guru Tenaga Teknis*. Jakarta. Garuda Madja Cipta
- Bahagia, Yoyo dkk. 1999. Surabaya : Unipres
- Djumidar, Mochamad, A. widya. 2004. *Belajar Berlatih Gerak-gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*. Jakarta. Rajagrafindo Persada.
- Gusarmin. 2007. *Model-Model Pembelajaran. Model Diklat Profesi Guru*, Kendari. FKIP. Universitas Haluoleo (Unhalu).
- Gerry A Carr. 1997. *Atletik*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada. 2000. *Atletik (Edisi Terjemahan)*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Hamalik, Oemar. 2008. *Kurikulum dan Pembelajaran*. Jakarta : PT. Bumi Aksara.
- Jusuf Soewadji, *Pengantar Metodologi Penelitian*.(Jakarta : Mitra Wacana Media, 2012).
- Munasifah. 2008. *Atletik Cabang Lompat*. Semarang : Aneka Ilmu
- Mudjiono dan Dimayati. 2002. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta. Rineka Cipta
- M. Sajoto. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang : Dahara Prize.
- Roji. 2004. *Pendidikan Jasmani untuk SMP Kelas VII Jakarta*. Erlangga.
- Saputra. Yudha M. 2013. *Dasar – Dasar Keterampilan Atletik Pendekatan Bermain untuk SLTP*. Jakarta. Direktorat Jendral Olahraga Simatupang.
- Syah, Muhibbin. 2006. *Psikologi Belajar*. Devisi Buku Perguruan Tinggi. Jakarta.

Raja Gralindo

Slameto. 2003. *Belajar dan Faktor – Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta.

Rinka Cipta

Sugito, Bambang Widjanarko dan Ismaryati (1993). *Pendidikan Atletik*. Jakarta

Suharno HP. 1986. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta

Tamsir Riyadi. 1985. *Petunjuk Atletik*. Yogyakarta

Yudha M. Saputra, (2001). *Pengembangan Kegiatan Keolahragaan dan Ekstrakurikuler, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan*. Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.