

BAB V PENUTUP

5.1 Simpulan

1. Berdasarkan hasil pencapaian pelaksanaan penelitian tindakan kelas, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis tindakan yaitu dengan penggunaan metode bagian dalam proses pembelajaran maka kemampuan dasar lompat tinggi gaya guling perut pada siswa kelas X SMA Negeri 2 gorontalo dapat ditingkatkan.
2. hasil penelitian yang diperoleh dilapangan khususnya pada siklus I (satu) untuk (a) cara melakukan awalan rata-rata kemampuan siswa 67,29%, (b) cara menggunakan tumpuan/tolakan rata-rata 65,41%, (c) cara melayang (gaya guling perut) rata-rata 64,79%, (d) cara pendaratan rata-rata 64,16%. Dan indikator yang diharapkan sebesar 75%, berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa rata-rata siswa kelas X SMA Negeri 2 gorontalo belum seluruhnya memiliki kemampuan dasar lompat tinggi gaya guling perut sesuai harapan.
3. berdasarkan lanjutan pada siklus II (dua), (a) cara melakukan awalan rata-rata kemampuan siswa 77,08%, (b) cara menggunakan tumpuan /tolakan rata-rata 76,66%, (c) cara melayang (gaya guling perut) rata-rata 75,62% dan (d) cara pendaratan rata-rata 75,20% dari indikator yang diharapkan sebesar 75%. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa rata-rata siswa kelas X SMA Negeri 2 gorontalo seluruhnya sudah memiliki kemampuan dasar lompat tinggi gaya guling perut sesuai dengan harapan pada indikator kinerja yang telah ditetapkan sebelumnya sebesar 75%.

5.2 Saran

Hasil penelitian ini secara nyata dapat melahirkan beberapa saran sebagai berikut :

1. Setiap guru hendaknya menjadikan penelitian tindakan kelas ini sebagai bahan acuan dalam rangka meningkatkan kemampuan dasar siswa dalam lompat tinggi gaya guling perut.
2. Guru hendaknya kreatif dalam menggunakan metode pembelajaran guna menghindari kejenuhan siswa selama proses pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan.
3. Diharapkan kepada seluruh guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dapat menjadikan penelitian ini sebagai acuan dalam meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar siswa, khususnya siswa disekolah menengah atas.
4. Diharapkan guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam memilih dan menetapkan model, metode dan strategi pembelajaran harus mengetahui dan memahami kekurangan dan kelebihan yang dimiliki, sebelum digunakan dilapangan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adisuyanto**, 2009. *Peningkatan Hasil Belajar Siswa Melalui Metode Bagian*. Bumi Aksara. Jakarta
- Dumadi**, 2002. *Kumpulan Metode-Metode Proses Pembelajaran*. Pioner Jaya. Bandung
- Hidayat, Dkk.** 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMA Kelas X* Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional. Jakarta.
- Khasanah Umi dan Sugiyanto.** 2010. *Perbedaan Pengaruh Metode Pembelajaran Keseluruhan Dan Bagian Terhadap Kemampuan Servis Bawah Bola Voli Mini Pada Siswa Putra Kelas V SD Negeri 01 Tasikmadu Karanganyar Tahun Pelajaran 2009/2010*. (<http://www.today.net/i-perbedaan-pengaruh-metode-pembelajaran-keseluruhan-bagian--id9359168>. diakses 9 oktober 2013).
- Khasanah Umi dan Suhendra Andi.** 2010. *Perbedaan Pengaruh Metode Pembelajaran Keseluruhan Dan Bagian Terhadap Kemampuan Servis Bawah Bola Voli Mini Pada Siswa Putra Kelas V SD Negeri 01 Tasikmadu Karanganyar Tahun Pelajaran 2009/2010*. (<http://www.today.net/i-perbedaan-pengaruh-metode-pembelajaran-keseluruhan-bagian--id9359168>. diakses 9 oktober 2013).
- Khosim.**2005. *Atletik 1. Sejarah Lari, Lompat, Lempar*. Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional. Jakarta.
- Kurniawan.** 2012. *Pedoman Mengajar: Lari-Lompat-Lempar-jalan*. Teguh Karya. Jakarta.
- Muhajir.** 2007. *Proses Belajar Mengajar di Sekolah. Wawasan Baru. Beberapa Metode Pendukung. Beberapa Komponen Layanan Khusus*. PT.Rineka Cipta..
- Muhajir.** 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. SMK Kelas XI*. Bandung. Yudhistira.
- Pramono.** 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan. SMA kelas X*. PT.Intan Pariwara.
- Roji.** 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Jilid 3 Kelas X SMA*. Erlangga.
- Rusli, Lutan.** 2002. *Menuju Sehat Bugar*. Visindo Media Persada..

Saputra, Yudha M. 2009. *Dasar-Dasar Keterampilan Atletik*. Karya Mandiri Nusa.Jakarta.

Suryosubroto B. 2002. *Proses Belajar Mengajar di Sekolah dan Beberapa Metode Pendukung, Beberapa Metode Komponen Layanan Khusus*. Jakarta. PT.Rineka Cipta.

Syarifudin, Aip. 2002. *Atletik*. Depdikbud. Jakarta.

Widya. 2006. *Dasar-Dasar Atletik*. Ganeksa. Bandung.

Zafar,Didik. 2010. *Mengajar dan Melatih Atletik*. PT. Remaja Rosdakarya. Bandung.