

## **BAB V PENUTUP**

### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan sebelumnya maka peneliti dapat menyimpulkan sebagai berikut:

1. Pada pembelajaran penjaskes khusus materi meningkatkan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok dapat menggunakan metode latihan *drill* dimana untuk memperoleh ketangkasan atau keterampilan latihan terhadap apa yang dipelajari, karena hanya dengan melakukan secara praktis suatu pengetahuan dapat disempurnakan dan siap-siagakan.
2. Jika guru menggunakan metode latihan *drill* pada materi meningkatkan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok maka hasil belajar siswa akan meningkat. Hal ini dapat dilihat pada peningkatan keterampilan siswa dari siklus I dengan nilai rata-rata 67.31% dan siklus II 77.96%.
3. Pada siklus I hasil capaian hanya meningkat 15.75% yaitu dari hasil observasi awal 51.56% menjadi 67.31% ini dikarenakan guru masih kurang teliti dalam melihat aspek yang membuat siswa belum melakukan teknik dasar lompat jauh yang baik dan benar jadi siklus I belum mencapai apa yang diharapkan dan dilanjutkan pada siklus II mengalami peningkatan sebesar 10.65% yakni dari 67.31% menjadi 77.96%.
4. Jadi hasil penelitian yaitu dari observasi awal, siklus I, siklus II mengalami peningkatan sebesar 26.04% menjadi 77.96%, dengan demikian maka hipotesis yang telah diajukan dapat diterima, berdasarkan pencapaian indikator kinerja yang telah ditetapkan.

## 5.2 Saran

Dari hasil penelitian tindakan kelas ini yang dilaksanakan dua siklus, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut.

1. Pelaksanaan penelitian tindakan kelas mutlak dilaksanakan sebagai seorang guru sebagai upaya perbaikan kualitas pembelajaran yang nantinya akan dapat meningkatkan keterampilan siswa.
2. Hendaknya perlu adanya dukungan dari sekolah pada khususnya dan orang tua siswa serta masyarakat pada umumnya terhadap guru dalam menciptakan kondisi belajar yang kondusif.
3. Dalam pembelajaran gerak dasar lompat jauh gaya jongkok perlu diyakini bagi seorang guru bahwa dengan menerapkan metode latihan *drill* merupakan salah satu langkah alternatif dalam upaya meningkatkan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok tersebut.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Buchari Alma dkk. 2009. *Guru Profesional (Menguasai Metode Dan Terampil Mengajar)*. Bandung. PT. Alfabeta.
- Chandra dkk. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta. PT. Arya Duta.
- Kurniawan. Feri. 2012. *Buku Pintar Pengetahuan Olahraga*, Munjul-Cipayung Jakarta Timur. PT. Laskar Aksara.
- Majid. Abdul. 2013. *Strategi Pembelajaran*. Bandung. PT. Remaja Rosdakarya.
- Muhajir dkk. 2013. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta. Politeknik Negeri Media Kreatif.
- Pribadi. Benny A. 2011. *Model ASSURE Untuk Mendesain Pembelajaran Sukses*. Jakarta. PT. Dian Rakyat.
- Ramayulis. Haji. 2013. *Profesi Dan Etika Keguruan*. Jakarta. PT. Kalam Mulia.
- Rohman. dkk. 2012. *Manajemen Pendidikan (Analisis dan Solusi Terhadap Kinerja Manajemen Kelas dan Strategi Pengajaran Yang Efektif)*. Jakarta-Indonesia. PT. Prestasi Pustakarya.
- Wahyuni Sry dkk 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta. PT. Wangsa Jatra Lestari.
- Wiarto. Giri. 2012. *Atletik*, Yogyakarta : P.T. Graha Ilmu.