

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Penelitian tindakan kelas dilaksanakan di SMA Negeri 1 Kabila pada siswa kelas XI IPS<sup>4</sup> dengan jumlah siswa keseluruhan adalah 29 siswa yang terdiri dari 7 orang laki – laki dan 22 orang perempuan dengan kemampuan yang berbeda-beda Penelitian ini meneliti tentang kemampuan *Lompat Jauh* pada olahraga Atletik basket dengan menggunakan metode Explicit Intructions di kelas XI tersebut

- a) Metode pembelajaran sangatlah penting untuk meningkatkan hasil belajar siswa dalam mengikuti proses pembelajaran, hal tersebut berangkat dari penelitian yang dilaksanakan oleh peneliti selama II siklus menunjukkan bahwa kemampuan siswa dalam melakukan *chest pass* pada permainan bola basket meningkat dengan menggunakan metod simulasi tersebut.
- b) Explicit Intructions dapat memberikan pengaruh yang sangat baik dalam proses kegiatan belajar mengajar, dimana siswa bisa mengetahui apa yang harus mereka lakukan, dengan demikian dalam proses kegiatan belajar mengajar khususnya dalam mata pelajaran Penjasorkes.
- c) Pada penelitian ini dimulai dengan observasi awal di mana pada observasi awal Nilai yang diperoleh dalam penelitian ini adalah 52,51 kemudian dengan melihat nilai tersebut masih dibawah rata – rata maka peneliti bertujuan untuk melanjutkan pada siklus I. pada siklus I peneliti

memberikan tindakan dimana metode tersebut diterapkan dalam 3 kali pertemuan sehingga pada evaluasi siklus I memperoleh nilai 68,82. Dengan melihat data tersebut belum melewati KKM yang ditentukan maka peneliti melanjutkan lagi ke siklus II. Di siklus II peneliti memperlambat lagi proses kegiatan belajar mengajar dan menggunakan metode simulasi tersebut dengan sebaik mungkin sehingga dilaksanakan Evaluasi pada siklus II dapat diperoleh nilai rata – rata yakni 76,58. Dengan melihat hasil dari nilai rata – rata tersebut maka peneliti dan guru mitra berkesimpulan untuk tidak melanjutkan lagi penelitian tersebut karena sudah melewati KKM Yang ditentukan oleh peneliti dan guru mitra yakni 75. Sedangkan nilai yang diperoleh yaitu 76,58 Dengan demikian Hipotesis penelitian ini yakni “Jika guru menggunakan metode Explicit Instructions, Maka kemampuan siswa dalam melakukan *Lompat Jauh* akan meningkat. Dengan melihat hasil di atas maka dipotesis tersebut diterima.

## **5.2 Saran**

Dengan melihat peningkatan yang terjadi pada penelitian ini saran dalam penelitian ini adalah pada saat proses pembelajaran berlangsung, guru harus dapat bisa memilih dan menggunakan metode pembelajaran yang baik sehingga bisa meningkatkan kemampuan siswa dan juga terutama bagi hasil belajar siswa dalam mata pelajaran pendidikan jasmani kesehatan olahraga.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aqib. 2013.** *Model - Model Media, Dan Strategi Pembelajaran Kontekstual ( Inovatif ). Untuk SMP/MTs.* CV Yrama Widya. Bandung
- Chandra & Sanoesi. 2010.** *Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan. Untuk SMP/MTs.* CV Global Media Grafika
- Endang Komara, 2014.** *Belajar Dan Pembelajaran Interaktif.* PT Refika Afitama. Bandung.
- Sutrisno & Khafadi, 2010.** *Pendidikan Jasmani, Olahraga Kesehatan 2. Untuk SMP/Mts Kelas VIII.* CV Putra Nugraha.
- Wahyuni, Sutarmin & Pramono. 2010.** *Pendidikan Jasmani, Olahraga Kesehatan.* Untuk kelas VII SMP dan MTs.
- Wisahati, Santosa. 2010.** *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.* Jakarta. Kementerian Pendidikan Nasional
- Yudha, Volume 3 Tahun 2014.** *Penerapan Model Pembelajaran Explicit Instruction Pada Praktek Pemasangan Inalasi Listrik Penerangan Bangunana Sederhana*

*Kelas X TITL Di SMK N Singaraja Guna Meningkatkan Hasil Belajar Siswa.*

(online). (<http://jurnal.pendidikanteknikelektro.ac.id>)

.Diakses 22 April 2015

**Sulistyaningsih** , Journal Of Elementary Education Volume 2013 . *Peningkatan Hasil Belajar Karya Topeng Nusantara Melalui Model Explicit Intruction*

(online). <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jee>

.Diakses 24 April 2015