

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan penyajian data dan pembahasan dalam penelitian ini dapat di tarik kesimpulan sebagai berikut:

Bahwa dari tiga kali tindakan yang di laksanakan terjadi peningkatan di setiap tindakan, dan di awali dengan observasi awal sebagai dasar pelaksanaan tindakan selanjutnya. Tampak teknik dasar lompat jauh gaya jongkok siswa kelas X Perhotelan SMKN 2 Gorontalo Kota Gorontalo menunjukan kriteria yang kurang dengan skor rata-rata keseluruhan 51.25% pada siklus I kegiatan pembelajaran teknik dasar lompat jauh gaya jongkok yaitu cara melakukan awalan, tumpuan/bertolak, posisi melayang dan cara mendarat setelah mendarat setelah melompat keseluruhan ini di lakukan dengan praktek keseluruhan rata-rata 66,5% artinya masih ada pada kategori cukup. Dan pada siklus II mengalami peningkatan yaitu pada kegiatan pembelajaran teknik dasar lompat jauh gaya jongkok meliputi cara melakukan Awalan, cara bertumpuh/bertolak, posisi melayang dan cara mendarat ini di lakukan dengan praktek keseluruhan rata-rata perolehan skor sebanyak 85.00% artinya telah berada pada kategori penilaian kategori baik.

#### **5.2 Saran**

Dalam kesempatan ini peneliti sebagai penulis akan memberikan saran yang kiranya dapat di jadikan pegangan dalam menjalankan tugas sebagai seorang pendidik ataupun sebagai seorang pelatih sebagai berikut:

1. Dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran guru hendaknya memilih metode yang sesuai dengan bahan ajar dan tujuan pembelajaran.
2. Metode *student facilitator and explaining* di harapkan dapat di gunakan dalam pembelajaran penjasorkes dan hendaknya guru menggunakan alokasi waktu sesuai dengan rencana pembelajaran.
3. Guru dapat memodifikasi dengan permainan dalam setiap pembelajaran penjasorkes sebelum kegiatan inti (Materi) yang terkait dengan materi yang di ajarkan.
4. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan pengetahuan dan pengalaman secara langsung dalam proses belajar mengajar dan di harapkan peneliti dapat mengaplikasikan metode *student facilitator and explaining* tersebut.
5. Diharapkan hasil penelitian ini dapat menumbuhkan aktivitas dan kreativitas siswa secara optimal dalam pelaksanaan proses pembelajaran penjasorkes.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aan Sunjata 2010.** Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Untuk SMP/MTs Kelas VIII Jakarta Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional
- Amri Sofyan & Mohamad Roman 2013.** Strategi desain Pengembangan sistem pembelajaran. Jakarta : Prestasi pustaka
- Anurahman 2014.** Belajar dan pembelajaran. Bandung. Alvabeta
- Aqib Zainal 2013.** Model-model media dan strategi pembelajaran kontekstual (inovatif)
- Endang Komara 2014.** Belajar Dan Pembelajaran Interaktif. Bandung Mengger Girang No 98
- Huda Miftahul 2013.** Model-model Pengajaran Dan Pembelajaran. Yogyakarta : Pustaka belajar
- Kurniawan Feri 2012.** Buku Pintar Pengetahuan olahraga. Jakarta. Laskar Askara
- Lesinem 2010.** Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan IV SD Dan MI. Jakarta Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional
- Mikanda Rahmani 2014.** Buku Super Lengkap Olahraga. Cipayung Jakarta. Timur Distributor
- Mohamad Ali 2010.** Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Untuk Sekolah Menengah Pertama. Jakarta Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional
- Rahmat Abdul 2015.** Belajar Dan Pembelajaran. Kota Gorontalo. Jl Gelatik

- Rosdiani Dini 2013.** Model Pembelajaran Langsung Dalam Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan
- Ruskin 2014.** Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Strategi Belajar Renang . Gorontalo. UNG Pres Gorontalo
- Sidik, Didik Zafar 2013.** Mengajar Dan Melatih Atletik. Bandung. PT.Remaja Rosdakarya
- Shodika Chandra & Ahmad Enoesi 2010.** Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Untuk Smp/Mts Jakarta. Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional
- Sutrisno & Mohamad Bazin Khafadi. 2010.** Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan 3.Jakarta.Cv.Putra Nugraha
- Sumarjo 2010.** Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Untuk SMP/MTs. Kelas IX. Jakarta Pusat Perbukuan kementrian pendidikan nasional
- Tarmudi B Hafid & Ahmad Rithaudin 2011.** Pendidikan Jasmani Olahraga & Kesehatan Pusat Kurikulum Dan Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional.
- Trianto Ibnu Badar Al-Tabany 2013.** Mendesain Model Pembelajaran Inovatif, Progresif, Dan Kontektual. Bandung Jl Gerkalong Hilir 84
- Tukiran Taniredja 2014.** Model-model Pembelajaran Inovatif Dan Efektif. Bandung Jl Gerengkalong Hilir 84
- Wiarso Giri 2013.** Atletik Yogyakarta. Graha ilmu

**File:///H:/Downloads/Pengertian%20Keterampilan%20Menurut%20Para%**

**20Ahli%20%20DuniaPelajar.com.htm.**      Pengertian      Keterampilan

Menurut Para Ahli.

**http://www.udhiexz.wordpress.com.**      (2008/08/08).      Metode-metode      Dalam

Proses Belajar Mengajar.

**Adminguruketerampilan.blogspot.com**      Pengertian Keterampilan