

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat diambil kesimpulan bahwa bermain dapat meningkatkan pembelajaran lompat jauh siswa Kelas V SD Negeri Gejayan. Permainan yang dilakukan yaitu permainan masuk lorong, melompati kardus dan lari melompati ban bekas terbukti dapat meningkatkan proses awalan pada lompat jauh yaitu sikap awal, saat pelaksanaan dan sikap akhir juga segi afektifnya kerjasama, tanggungjawab dan kejujuran. Hasil akhir pada siklus kedua pertemuan kedua menunjukkan sikap awalan pada awalan lompat jauh 90% berkategori Baik, 10 % berkategori Cukup. Saat pelaksanaan awalan lompat jauh 90% Kategori B, 10% Kategori Cukup. Sikap akhir awalan lompat jauh 90 % Kategori B, 10 % Kategori C. Kerjasama 95% Kategori Baik, 5 % Kategori Cukup. Tanggung jawab 95% Kategori Baik, 5 % Kategori Cukup. Kejujuran 90% Kategori Baik, 10 % Kategori Cukup

B. Implikasi Penelitian

Perlu penerapan dalam pembelajaran lompat jauh melalui bermain pada siswa sekolah dasar. Jenis permainan yang dapat diberikan adalah permainan yang menyenangkan banyak aktivitas jasmani membuat siswa gembira namun unsur serius tetap ada

C. Kelemahan Peneliti

1. Peneliti belum pernah melakukan penelitian tindakan kelas.
2. Kolaborator penelitian hanya satu orang sehingga data yang diperoleh kurang obyektif.

D. Saran

1. Diperlukan kolaborator penelitian lebih dari satu orang untuk memperoleh data yang lebih obyektif dalam penelitian tindakan kelas.
2. Diperlukan pengalaman untuk melakukan penelitian tindakan kelas
3. Guru pendidikan jasmani hendaknya selalu menyampaikan materi pembelajaran melalui bermain
4. Perlu diadakan penelitian kelas yang sejenis pada mata pelajaran lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Adang Suherman dkk. 1993. *Garis-Garis Besar Program Pengajaran Departemen Pendidikan dan Kebudayaan*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga. Depdiknas.
- Badrut Tamam. 2009. *Blowing Balloon Tingkatkan Konsentrasi Anak Autis* [online] tersedia <http://klubguru.com/view.php> [17 Maret 2009]
- Depdiknas. 2003. *Kurikulum 2004 Standar Kompetensi (Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan)*. Jakarta: Depdiknas.
- Depdiknas. 2007. *Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar Tingkat SD/MI (Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan)*. Jakarta : Depdiknas.
- Djumidar. 2006. *Dasar-Dasar Atletik*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Eddy Purnomo dan Dapan. 2011. *Dasar-Dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: Alfabedia.
- Fred Mc Mane. 1987. *Dasar-Dasar Atletik*. CV. Angkasa Bandung
- Hafiz. 2010. *Metode Bermain Peranan (Role Playing Method)* <http://alhafizh84.wordpress.com>.2010/01/16 Metode Sosiodrama dan Bermain Peranan : Roleplaying Metode.
- Liner Devi. 2004. *Bermain dan Kreativitas Pada Anak Usia Dini*. <http://Devianimariani.Wordpress.Com>.2008/06/12
- M. Sajoto. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang : PT. Dahara Price
- Munandir. 2001 : 255. *Hakekat Pembelajaran*. [http://sites.google.com/a/apedukatif.co.cc/ www/artikel](http://sites.google.com/a/apedukatif.co.cc/www/artikel) (diakses 14 maret 2012 jam 11.38)
- Nurhamid. 2010. *Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas V*. Skripsi PJKR UNY.
- Pardjono, dkk. 2007. *Panduan Penelitian Tindakan Kelas*. Yogyakarta: Lembaga Penelitian UNY.
- Purnomo Eddy dan Dapan. 2011. *Dasar-Dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: Alfabedia.
- Rochman, dkk. 2004. *Pendidikan Jasmani Untuk Sekolah Dasar Kelas 4*. Jakarta: Erlangga

- Sriawan (2007 :1). *Pembelajaran Atletik Sekolah Dasar*. UNY : FIK Prodi PGSD Penjas
- Sunaryo. 1979. *Pedoman Atletik*. Jakarta: Depdiknas
- Suprayekti. 2003. *Interaksi Belajar Mengajar*. Jakarta. Depdiknas.
- Suwarsih Madya. (1994). *Seri Metodologi Penelitian Panduan Penelitian Tindakan*. Yogyakarta: Lembaga Penelitian IKIP Yogyakarta.
- Suyati, dkk. 1992. *Senam (Modul 1-6)*. Jakarta: Depdiknas.
- Tim Bina Karya Guru. 2004. *Pendidikan Jasmani untuk Sekolah Dasar Kelas 5*. Jakarta: Erlangga.
- Yudha. 2004. *Dasar-Dasar Keterampilan Atletik (Pendekatan Bermain untuk Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama)*. Jakarta: Depdiknas.