

BAB V **KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh kesimpulan identifikasi kemampuan pembelajaran gerak dasar lompat jauh gaya jongkok siswa kelas VIII G SMP N 1 Minggir Kabupaten Sleman dilihat kesimpulan yang dapat diambil dari hasil penelitian dan pembahasan bahwa untuk teknik gerak dasar lompat gaya jongkok tingkat kemampuannya cukup.

Berdasarkan hasil observasi perfaktor yaitu gerakan awalan, tumpuan, melayang, mendarat diuraikan sebagai berikut:

1. Tingkat kemampuan pada gerakan awalan tinggi, dikarenakan pada gerakan ini cukup mudah yaitu banyak siswa dalam pengaturan ritme lari dan penambahan kecepatan, sampai kecepatan yang optimal, selain itu pada gerakan awalan tingkat gerakan koordinasinya sedikit atau kecil.
2. Tingkat kemampuan pada gerakan tumpuan sangat rendah dikarenakan gerakan ini cukup sulit dilakukan oleh siswa karena pada gerakan tumpuan memerlukan koordinasi yang lebih banyak, karena harus mengkombinasikan kecepatan horisontal dan vertikal dengan tetap mempertahankan kecepatan optimal dan menjaga pusat titik berat badan agar tidak turun. Selain itu keseimbangan juga diperlukan dalam melakukan gerakan menumpu agar mendapatkan gerakan tumpuan yang baik, apabila pada waktu menumpu tidak dapat menjaga keseimbangannya

dimungkinkan dalam tumpuan akan mengalami gangguan dalam koordinasi. Hal ini akan berakibat pada hasil yang tidak maksimal.

3. Tingkat kemampuan pada gerakan melayang tinggi dikarenakan gerakan ini cukup mudah dilakukan oleh siswa karena pada saat melayang untuk membuat teknik jongkok tidak perlu merubah pola gerakan kaki, terutama kaki ayun/ blokingnya (gerakan sederhana).
4. Tingkat kemampuan pada gerakan mendarat tinggi dikarenakan gerakan mendarat cukup mudah karena hanya melanjutkan dari teknik gaya jongkok tanpa merubah pola gerakan dari gerakan melayang.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Dari kesimpulan di atas dapat ditemukan beberapa implikasi yaitu:

1. Hasil penelitian ini merupakan masukan yang bermanfaat bagi guru penjas dalam mengevaluasi peserta didik, bagi peserta didik untuk lebih mengembangkan keterampilan gerak dasarnya.
2. Guru akan semakin paham untuk meningkatkan pembelajaran olahraga atletik terutama nomor lompat jauh

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilaksanakan dengan seksama, tetapi masih ada keterbatasan dan kelemahan, antara lain:

1. Penelitian ini terkendala karena prasarana yang kurang terawat seperti lapangan lompat jauh yang jarang digunakan.
2. Keterbatasan peneliti dari segi pengetahuan, pengalaman, tenaga, waktu dan biaya.

D. Saran-saran

Dari hasil penelitian ini, peneliti mengemukakan beberapa saran diantaranya:

1. Guru hendaknya mengevaluasi siswa-siswinya yang mengalami kesulitan
2. Guru hendaknya memperhatikan siswa-siswinya yang tidak mengikuti pembelajaran dengan sungguh-sungguh
3. Guru hendaknya memberikan informasi dalam mengatasi kesulitan
4. Peserta didik harus lebih mengembangkan keterampilan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aip Syarifuddin. (1992). *Atletik*. Jakarta: Departemen pendidikan dan Kebudayaan.
- Agus S. Suryobroto. (1999). *Kesalahan-kesalahan Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar*. Majalah Ilmu Olahraga Volume 4, Yogyakarta: PT Satra Hudaya.
- Danim, Sudarwan, 1994, *Transformasi Sumber Daya Manusia*, Bumi Aksara: Jakarta.
- Desmiti. (2010). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Cholid Nabuko dan Drs. H. Abu Achmadi (2005). “*Metodologi Penelitian*.” Jakarta : PT Bumi Aksara
- Dwi Siswoyo, dkk.(2008). *Ilmu Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press.
- Eddy Purnomo. (2007). *Pedoman Mengajar Dasar Gerak Atletik*. FIK UNY. Yogyakarta.
- Endang Rini Sukamti, Panggung Sutapa, B. Suhartini. (2007). *Diktat Perkembangan Motorik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- J.P Chaplin. Diterjemahkan Kartini Kartono.(1997). *Kamus Lengkap Psikologi Manajemen*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada
- Lorens Bagus. (2000). *Kamus Filsafat*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.
- Margono. (2002). *Atletik*. Yogyakarta. UNY.
- Mochamad Djumidar A Widya. (2002). *Belajar Berlatih Gerak-Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*. Jakarta. Fakultas Ilmu Keolahragaan UNJ.
- Muhajir.(2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMA kelas XII*. Jakarta: Erlangga
- Nana sudjana. (1989). *Dasar-dasar Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru
- Suharsimi Arikunto. (1993). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- _____. (2002). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.

- _____ . (2010). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukardi. (2003). *Metodologi Penelitian Pendidikan Kompetensi dan Praktiknya*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Suyono Danusyogo (2000). *Pedoman Mengajar Lari, Lompat, dan Lempar* (IAAF-RDC). Jakarta: RDC.
- WJS. Poerwodarminto. (1976). *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta : PN Balai Pustaka.
- Yoyo Bahagia, Ucup Yusup, dan Adang Suherman. (1999/2000) *Atletik*. Jakarta: Depdikbud Dikjen Pendidikan Dasar dan Menengah.
- http://isjd.pdii.lipi.go.id/admin/jurnal/51093545_1829-8443.pdf. Diambil pada tanggal 20 Juni 2012