

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian dan hasil analisis yang telah dilakukan diperoleh kesimpulan bahwa sebelum dilakukan pembelajaran lompat jauh dengan pendekatan bermain lompat tali, kemampuan lompat jauh siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 1 Kecitran masih rendah dan masih di bawah KKM, namun setelah proses pembelajaran lompat jauh menggunakan pendekatan bermain lompat tali, kemampuan lompat jauh siswa semakin meningkat dan membaik, sehingga nilainya pun sudah mampu mencapai KKM yang ditentukan. Dengan demikian proses pembelajaran lompat jauh dengan pendekatan bermain lompat tali dapat dijadikan sebagai salah satu pendekatan pembelajaran atletik nomor lompat jauh untuk kelas V Sekolah Dasar Negeri 1 Kecitran.

B. Implikasi Penelitian

Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kemampuan lompat jauh dengan pendekatan bermain lompat tali pada siswa kelas V di Sekolah Dasar Negeri 1 Kecitran mengalami peningkatan, sehingga sebagai guru untuk meningkatkan kualitas pembelajaran selain dengan menyediakan alat atau fasilitas yang memadahi, juga dapat memodifikasi atau memvariasikan pembelajaran agar siswa tertarik, senang, gembira serta tidak takut dengan olahraga tersebut, atau bahkan dapat membuat siswa menyenangi olahraga yang diajarkan guru.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian tindakan kelas pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 1 Kecitran memiliki keterbatasan-keterbatasan yang menjadi hambatan penelitian ini. Dimana hambatan-hambatan itu belum dapat terselesaikan pada penelitian ini sehingga pada saat yang akan datang hambatan-hambatan tersebut menjadi bahan penyelesaian pada pembelajaran selanjutnya. Adapun hambatan-hambatan tersebut antara lain :

1. Tidak diperhitungkan masalah kondisi fisik dan mental siswa pada saat dilaksanakan tes.
2. Waktu kegiatan untuk melakukan penelitian setiap pertemuannya masih dianggap kurang, dikarenakan hampir bertepatan dengan ujian sekolah
3. Putaran tali antara siswa yang satu dengan yang lain berbeda, sehingga kemampuan mengatasi kesulitan dalam melompati tali juga berbeda-beda antara kelompok yang satu dengan kelompok yang lain.

D. Saran-Saran

Saran yang dapat penyusun berikan sehubungan dengan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagi siswa, agar lebih bersemangat dalam mengikuti pembelajaran olahraga atletik khususnya lompat jauh ataupun olahraga yang lain.
2. Bagi guru penjas, agar mampu menciptakan suasana yang menyenangkan ketika dalam proses pembelajaran, dengan kreatif membuat pembelajaran

menarik baik menggunakan media ataupun tidak sehingga tujuan dari pembelajaran dapat tercapai.

3. Bagi sekolah, agar menyediakan atau memperbaiki sarana dan prasarana olahraga , sehingga semua siswa dapat menggunakan fasilitas olahraga, serta guru dapat menggunakan metode pembelajaran yang bervariasi dengan adanya sarana prasarana yang lengkap.
4. Peneliti berikutnya, agar dapat melakukan penelitian lebih lanjut dengan lebih memvariasikan pembelajaran yang digunakan atau pun dengan memodifikasi pembelajaran dalam penelitian ini sebagai pengembangan dari penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Agoes Soejanto. (2005). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Amung Ma'mun, dkk. (1999). *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdikbud.
- Anas Sudijono.(2007). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Aip Syarifudin.(1992).*Atletik*. Jakarta: Depdikbud.
- Basuki Sunarjo. (1999). *Atletik: Latihan dan Penyelenggaraan Perlombaan*. Jakarta: Depdikbud.
- Desmita.(2009).*Psikologi Perkembangan Peserta Didik*.Bandung:PT.Remaja Rosdakarya
- Eddy Purnomo. (2007). *Pedoman Mengajar Dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Gruthie Mark.(2008).*Sukses Melatih Atletik*.Yogyakarta:PT.Pustaka Insan Madani
- Husdarta, dkk. (1999). *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Depdikbud.
- Maslichah Asy'ari.(2006).*Penerapan Pendekatan Sains-Teknologi-Masyarakat dala Pembelajaran Sains di Sekolah Dasar*. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma
- M, Meitasara Tjandrasa. (1978). *Perkembangan Anak*. Jakarta: Erlangga.
- Murniasari.(2008).*Atletik*.Bandung: PT Ganeca Exact
- Muhajir.(2006).*Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan*.Bandung:Yudhistira.
- Rochiati Wiriattmaja. (2006). *Metode Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Rusli Lutan. (1999). *Mengajar Pendidikan Jasmani Pendekatan Pendidikan Gerak di Sekolah Dasar*. Jakarta: Dirjen Dikti.
- Rusli Lutan dan Adang Suherman. (2000). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Suharsimi Arikunto.(2002).*Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Suharsimi Arikunto. (2007). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: PT BumiAksara.

Suharsimi Arikunto, dkk. (2008). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Sinar Grafika.

TIM.(2011). *Pedoman Tugas Akhir*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.

Winendra Adi, dkk. (2008). *Atletik: Lari, Lompat, Lempar*. Yogyakarta: Pustaka Insan Madani.

_____. (2009). *Karakteristik Siswa Sekolah Dasar*. Diakses :
<http://ml.scribd.com/doc/48762217/Karakteristik-Siswa-Sekolah-Dasar>
Diunduh: pada tanggal 3 Mei 2012 pukul 23.00

_____.(2010).*Konsep Bermain Pada Anak*. Diakses:
<http://sis-doank27.blogspot.com/2010/04/konsep-bermain-pada-anak.html>
Diunduh: Pada Tanggal 5 Mei 2012 pukul 20.00