

BAB V **KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian dan hasil analisis yang telah dilakukan diperoleh kesimpulan bahwa proses pembelajaran lompat jauh dengan pendekatan bermain menggunakan bola digantung dapat dijadikan sebagai salah satu pendekatan pembelajaran atletik nomor lompat jauh untuk kelas IV SD Negeri Bateh Candimulyo Magelang. Ini dapat dilihat dari kenaikan hasil belajar saat proses pembelajaran yakni 64% siswa tuntas pada siklus pertama dan 72% pada siklus II dan pada akhir penilaian dapat diketahui bahwa 88% siswa mencapai ketuntasan, ini dilihat dari aspek psikomotor. Dari aspek sikap kenaikan hasil belajar saat proses belajar yakni 64% pada siklus I dan 76% pada siklus II dan pada hasil akhir diketahui bahwa 88% siswa mencapai ketuntasan, sedangkan dari hasil lompatan pada siklus I mendapat kenaikan 2,1% siklus II hasil lompatan siswa ada kenaikan 7,7%. Dan pembelajaran lompat jauh dengan pendekatan bermain menggunakan bola yang digantung juga mampu meningkatkan perilaku dan psikomotor siswa.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kemampuan lompat jauh dengan pendekatan bermain bola digantung pada siswa kelas IV di SD Negeri Bateh Candimulyo Magelang mengalami peningkatan, sehingga sebagai guru untuk meningkatkan kualitas pembelajaran dengan menyediakan alat atau

fasilitas, memvariasikan pembelajaran dan lain-lain agar siswa tertarik, tidak takut atau menyenangi olahraga yang diajarkan guru.

C. Keterbatasan Hasil Penelitian

Penelitian tindakan kelas pada siswa kelas IV SD Negeri Bateh Candimulyo Magelang memiliki keterbatasan-keterbatasan yang menjadi hambatan penelitian ini. Di mana 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. Peneliti tidak dapat mengontrol perasaan siswa ketika mengikuti pembelajaran apakah sungguh-sungguh atau setengah-setengah dalam melakukan tugas yang diberikan.
2. Faktor fisik siswa yang berbeda-beda menyebabkan pembuatan sasaran untuk latihan harus dirubah-rubah, sehingga harus ada pembantu untuk menyessuaikan tinggi bola dengan tinggi siswa.
3. Selama ini pembelajaran yang diberikan kurang bervariasi sehingga perlu adanya metode-metode pembelajaran yang baru, agar siswa dapat memahami konsep dan materi pembelajaran olahraga yang diberikan guru.

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 memperbarui sarana dan prasarana olahraga , sehingga semua siswa dapat menggunakan fasilitas olahraga.
4. Diharapkan peneliti lain dapat melakukan penelitian lebih lanjut sebagai pengembangan dari penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Mahendra (2004). *Azas dan Falsafah Pendidikan Jasmani*. Jakarta. Depdiknas. Direktorat Jendral
- Aris Apriyanto (2010). *Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Menggantung Melalui Pendekatan Permainan Pada Siswa SMAN 1 Yogyakarta*:Yogyakarta:UPT UNY.
- Depdiknas. (2009). *Materi Pelatihan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP)*.Jakarta: Depdiknas
- Edi Purnomo. (2007). *Gerak Dasar Atletik*. Universitas Negeri Yogyakarta
- Dhony Wahyu Nugroho (2011). “*Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Menggantung Melalui Permainan Pada Siswa Kelas X SMK Bina Harapan*”. Skripsi. Yogyakarta: FIK-UNY
- Yudha, M Saputra. (2001). *Pembelajaran Atletik di Sekolah Dasar (Sebuah Pendekatan Gerak Memulai Permainan)*. Jakarta: Depdiknas
- Djamarah, Bahri Syaiful (1999). *Psikologi Belajar*. Bandung: Rineka Cipta
- Matakupan (1995). *Teori Bermain*. Jakarta: Depdiknas
- Pardjono, dkk. (2007). *Panduan Penelitian Tindakan Kelas*. Yogyakarta: Lembaga Penelitian UNY
- Suharsini Arikunto, dkk. (2006). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara
- Rochman, dkk. (2004). *Pendidikan Jasmani Untuk Sekolah Dasar Kelas 4*. Jakarta: Erlangga
- Sugiono. (1999). *Statistik Pendidikan*, Jakarta. CV. Mutiara
- Sugito,dkk. (1994). *Pendidikan Atletik*. Jakarta: Depdikbud
- Mochamad Djuminar A. Widya. (2005). *Dasar-dasar Atletik*. Jakarta: Universitas Terbuka
- Sunaryo. (1979). *Pedoman Atletik*. Jakarta: Depdiknas
- Umi Haryani (2010). *Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh Menggunakan Alat Ban Pada Siswa Kelas V SDN Gedongkiwo kota Yogyakarta*. Yogyakarta: UPT UNY

- Martinis Yamin. (2007). *Profesionalisasi Guru dan Implementasi KTSP*. Jakarta: Gaung Persada Press
- Pamuji Sukoco. (2005). *Majalah Olahraga Ilmiah*. Yogyakarta: FIK- UNY
- Hananto, dkk. (2007). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan 6. Jakarta: Yudhistira
- Sukintaka (1992). *Teori Bermain Untuk D2, PGSD Penjaskes*. Jakarta: Depdikbud. Dirjendikti. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan
- _____(2003). *Kurikulum 2004 Standar Kompetensi (Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Tingkat SD/MI)*. Jakarta: Depdiknas
- _____(2007). *Silabus dan Sistem Penilaian Sekolah Dasar Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (Mata Pelajaran Penjaskes)*. Dinas Pendidikan Kabupaten Magelang