

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas yang telah dilaksanakan selama tiga siklus dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Perencanaan yang dilakukan oleh peneliti meliputi: berdiskusi dengan teman sejawat terkait dengan permasalahan yang dihadapi serta penentuan waktu pelaksanaan tindakan, pengkajian silabus, perumusan tujuan pembelajaran, persiapan media dan alat penilaian, serta penyusunan RPP. Peneliti melakukan perencanaan terlebih dahulu, karena dengan perencanaan yang sistematis akan melahirkan hasil yang baik pula. Sehingga diperoleh peningkatan hasil dari data awal mencapai nilai 59%, siklus I mencapai nilai 64%, siklus II mencapai nilai 84%, dan siklus III mencapai nilai 100%.
2. Pelaksanaan proses pembelajaran pada data awal diperoleh nilai 66%, siklus I mencapai nilai 75%, Siklus II mencapai nilai 86%, dan pada siklus III meningkat lagi sehingga mencapai 100%. Untuk meningkatkan gerak dasar tolakan pada pembelajaran lompat jauh dilaksanakan melalui permainan galah jidar.
3. Aktivitas siswa dalam pembelajaran lompat jauh melalui permainan galah jidar dapat meningkat, ini terbukti dari data awal aktivitas siswa memperoleh nilai 25.3%, siklus I memperoleh nilai 62.6%, siklus II meningkat menjadi 80%. dan pada siklus III meningkat lagi sehingga mencapai 90.6%.
4. Hasil evaluasi pada pembelajaran lompat jauh melalui permainan galah jidar dapat meningkat. Hal ini terbukti dari data awal siswa yang menuntaskan belajarnya mencapai 24% atau 6 orang siswa, Siklus I 44% atau 11 orang siswa, Siklus II 80% atau 20 orang siswa, dan Siklus III siswa yang menuntaskan belajarnya mencapai 100% atau 25 orang siswa.

## B. Saran

Pembelajaran lompat jauh melalui permainan galah jidar diterapkan dengan perencanaan yang optimal sehingga menyenangkan dan bermakna bagi siswa. Melalui permainan galah jidar dapat meningkatkan gerak dasar tolakan pada pembelajaran lompat jauh.

Setelah disimpulkan dari hasil penelitian, maka perlu kiranya dibuat saran-saran untuk menjadi perhatian dalam menetapkan kebijakan yang berhubungan dengan mutu pembelajaran, khususnya mata pelajaran penjas.

1. Bagi Guru
  - a. Diharapkan kepada guru penjas hendaknya mencoba menerapkan permainan galah jidar. karena pembelajaran lompat jauh melalui permainan galah jidar dapat meningkatkan gerak dasar tolakan pada siswa.
  - b. Ketika melakukan pembelajaran lompat jauh melalui permainan galah jidar, guru hendaknya melakukan persiapan dan perencanaan yang matang. Sehingga, model pembelajaran ini dapat diterapkan secara sistematis dan dapat berlangsung sesuai dengan harapan.
2. Bagi Peneliti

Kepada peneliti yang melakukan penelitian menggunakan permainan galah jidar diharapkan lebih mengembangkan langkah-langkah pembelajarannya dengan menarik dan menyenangkan. Sehingga, siswa lebih termotivasi dalam belajar..
3. Bagi Siswa

Hendaknya siswa lebih termotivasi dan lebih aktif lagi dalam mengikuti proses pembelajaran, baik pada saat guru melakukan pembelajaran melalui permainan maupun model pembelajaran lain.
4. Bagi Lembaga

Kepada pihak lembaga diharapkan mampu mensosialisasikan pembelajaran lompat jauh melalui permainan galah jidar pada setiap guru. Sehingga, mereka mampu menerapkan pembelajaran lompat jauh melalui permainan galah jidar dengan tepat.