

## **BAB V**

### **KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Hasil belajar gerak lompat jauh siswa yang diajar melalui metode bagian progresif lebih baik daripada siswa yang diajar melalui metode bagian.
2. Terdapat interaksi antara metode parsial dan kebugaran jasmani terhadap hasil belajar gerak lompat jauh.
3. Hasil belajar gerak lompat jauh kelompok siswa yang diajar melalui metode bagian progresif lebih baik dari pada kelompok siswa yang diajar melalui metode bagian pada kelompok siswa yang memiliki kebugaran tinggi.
4. Hasil belajar gerak lompat jauh kelompok siswa yang diajar melalui metode bagian lebih baik daripada kelompok siswa yang diajar melalui metode bagian progresif pada kelompok siswa yang memiliki kebugaran rendah.

#### **B. Implikasi**

##### **1. Implikasi Teoritis**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka implikasi teoritisnya adalah:

- a. Keberhasilan pencapaian tujuan penelitian khususnya hasil belajar gerak lompat jauh siswa dipengaruhi oleh metode bagian progresif yang diterapkan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani.
- b. Peningkatan hasil belajar gerak dapat dicapai dengan penerapan metode bagian progresif dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani.

##### **2. Implikasi Praktis**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka implikasi penelitian terhadap penerapan praktisnya adalah:

- (1) Secara keseluruhan metode bagian progresif dan metode bagian memberikan pengaruh yang berbeda terhadap hasil belajar gerak lompat jauh, (2) interaksi

antara metode pembelajaran parsial dengan kebugaran jasmani berpengaruh terhadap hasil belajar gerak lompat jauh, (3) bagi siswa yang memiliki kebugaran tinggi lebih baik di ajar dengan menggunakan metode bagian progresif, (4) bagi siswa yang memiliki kebugaran rendah lebih baik di ajar dengan metode bagian. Berdasarkan hal-hal tersebut diatas, maka implikasi praktis hasil penelitian ini adalah untuk : (a) mengidentifikasi tingkat kebugaran jasmani, (b) pengelolaan proses belajar dengan menggunakan metode bagian progresif, (c) pengelolaan proses belajar dengan menggunakan metode bagian, dan (d) mengembangkan metode bagian progresif dan metode bagian bersama-sama diterapkan dalam proses pembelajaran lompat jauh. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang berharga bagi para pihak yang terkait dengan lingkup pendidikan jasmani serta dapat dijadikan bahan masukan dalam strategi belajar mengajar bagi para guru pendidikan jasmani di persekolahan.

### **C. Saran**

1. Bagi para guru pendidikan jasmani, agar lebih memperhatikan mengenai metode pembelajaran yang digunakan pada saat proses belajar mengajar, hal ini dikarenakan pembelajaran penjas menuntut banyak praktik di lapangan maka pemilihan metode pembelajaran harus sangat diperhatikan supaya pencapaian tujuan pembelajaran dapat tercapai. Hal yang perlu diperhatikan terkait dengan hasil penelitian ini, disarankan apabila para siswa yang diajar memiliki kebugaran tinggi seyogyanya metode pembelajaran yang digunakan adalah metode bagian progresif, sedangkan apabila para siswa yang diajar memiliki kebugaran rendah seyogyanya metode pembelajaran yang digunakan adalah metode bagian. Namun apabila, kondisi siswa beragam terkait tingkat kebugaran jasmaninya, kemudian keterbatasan waktu dan pengajarnya dalam PBM maka boleh digunakan metode bagian progresif yang lebih efektif secara keseluruhan. Selain itu, diharapkan para guru penjas agar lebih kritis lagi terhadap permasalahan-permasalahan yang ditemui dalam proses pembelajaran, maka seorang guru penjas yang baik diharapkan

untuk selalu menggali/mengkaji tentang kepenjasannya, terutama mendalami metode pembelajaran dalam penjas guna mencapai tujuan pembelajaran yang diharapkan dan dapat diraih secara optimal. Catatan bahwa mengajar penjas itu tidak mudah, sehingga siapa saja bisa melakukannya. Atas dasar itulah para guru penjas harus senantiasa meningkatkan keilmuannya di bidang penjas agar kompetensi yang dimiliki meningkat dan berkualitas. Bagi para guru yang telah menggunakan metode pembelajaran ini agar tetap mempertahankan dan mensosialisasikannya untuk lebih meningkatkan kualitas pembelajaran ke arah yang lebih baik lagi.

2. Bagi siswa, disarankan agar lebih bersemangat lagi dalam mengikuti pembelajaran penjas. Selain itu, untuk menunjang hasil belajar gerak atau materi lainnya direkomendasikan agar siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik. Untuk memperoleh tingkat kebugaran jasmani yang baik, diperlukan melakukan aktivitas jasmani maupun berolahraga yang teratur dan menerapkan pola hidup sehat. Di samping itu, siswa yang memiliki kebugaran jasmani baik akan berdampak terhadap kualitas hidupnya.
3. Bagi yang akan melakukan penelitian lebih lanjut, diharapkan agar mengembangkan penelitian dengan cakupan yang lebih luas lagi. Seperti metode pembelajarannya dikaitkan dengan kemampuan motorik atau kemampuan kognitif atau motivasi, dan lain sebagainya yang dirasa diperlukan untuk memecahkan permasalahan-permasalahan yang ada di bidang pendidikan jasmani dan olahraga. Sehubungan dengan hal tersebut, penelitian ini bisa dijadikan bahan rekomendasi untuk melaksanakan penelitian lebih lanjut.