

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya, penulis dapat menarik kesimpulan terhadap penelitian yang telah dilakukan. Kesimpulan hasil pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui permainan lompat kodok pada siswa di SMK Mandalahayu 2 adalah sebagai berikut:

1. Berdasarkan penilaian aspek psikomotorik, siswa SMK Mandalahayu 2 dalam melaksanakan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui permainan lompat kodok sudah menunjukkan peningkatan penguasaan teknik dasar yang baik, hal ini dapat dilihat dari peningkatan hasil tes awal, siklus I dan siklus II yang mengalami peningkatan secara signifikan.
2. Berdasarkan penilaian aspek kognitif, siswa SMK Mandalahayu 2 dalam melaksanakan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui permainan lompat kodok mampu menjelaskan teknik-teknik dalam lompat jauh gaya jongkok baik dari awalan, tolakan, gaya di udara hingga cara mendarat. Meski dalam penyampaian bahasa secara lisan siswa masih menggunakan bahasa yang kurang baku, tetapi dari tes awal, siklus I dan II secara kognitif siswa mampu menjelaskan dengan cukup baik.
3. Berdasarkan penilaian aspek afektif, siswa SMK Mandalahayu 2 dalam melaksanakan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui permainan lompat kodok lebih merasa antusias karena dalam proses pembelajaran terdapat

permainan yang tidak membuat bosan pembelajaran. Siswa terlihat semangat dalam pembelajaran, sportif dalam menerima hukuman jika kalah, percaya diri ketika bermain dan melakukan lompatan, serta jujur jika dalam melakukan tolakan melewati papan yang ditentukan.

4. Secara keseluruhan kemajuan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui permainan lompat kodok pada siswa SMK Mandalahayu 2 diperoleh angka ketuntasan belajar pada tes awal sebesar 28,57%. Sedangkan setelah melalui siklus I diperoleh angka ketuntasan belajar sebesar 62,86%. Kemudian setelah melalui siklus II diperoleh angka ketuntasan belajar sebesar 82,86%.

## **B. Saran-saran**

Berdasarkan pemaparan hasil penelitian, penulis mencoba menyampaikan beberapa rekomendasi. Rekomendasi-rekomendasi ditujukan terutama kepada para guru, khususnya guru di SMK Mandalahayu 2. Beberapa rekomendasi yang ingin disampaikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi guru, dengan menggunakan permainan lompat kodok ini dapat dijadikan suatu alternatif dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok. Penggunaan permainan lompat kodok ini dapat memotivasi siswa terhadap proses pembelajaran dan hasil pembelajaran siswa agar lebih baik dan efektif, sehingga dapat memudahkan siswa untuk memunculkan ide atau keterampilan yang mereka miliki, selain itu juga siswa terlihat antusias dalam pelaksanaan pembelajaran. Juga siswa tidak merasa jenuh dengan pembelajaran lompat jauh yang selama ini

kurang disenangi oleh sebagian besar siswa karena tidak memiliki unsur permainan.

2. Guru harus memberikan penjelasan dengan baik kepada siswa terhadap langkah pembelajaran dengan menggunakan permainan lompat kodok kepada siswa, agar mendapat respon yang baik dari siswa mengenai tingkat pemahamannya, dan untuk mengatasi kesalahan pengertian mereka mengenai pembelajaran dengan menggunakan permainan lompat kodok.
3. Sarana dan prasarana sangat penting dan menjadi salah satu faktor penentu dalam keberhasilan suatu pembelajaran khususnya mata pelajaran pendidikan jasmani. Untuk itu diharapkan dari pihak sekolah, masyarakat, dan semua pihak yang berkepentingan dalam pelaksanaan program pendidikan jasmani dapat turut berpartisipasi secara aktif dalam membantu kinerja para guru pendidikan jasmani di sekolah, sehingga dengan adanya ketersediaan fasilitas dan alat pendukung pembelajaran dapat menunjang keberhasilan peningkatan pembelajaran.
4. Penelitian peningkatan hasil belajar lompat jauh dengan permainan lompat kodok sebaiknya ditindaklanjuti untuk mencapai tujuan yang sesuai dengan harapan. Penggunaan permainan lompat kodok ini sebaiknya tidak hanya pada materi lompat jauh saja melainkan materi atletik maupun materi non permainan yang lainnya sehingga guru dapat melihat serta membandingkan dengan gaya, metode, strategi, atau lain-lainnya yang telah sebelumnya dilakukan dan hasil pembelajaran siswa dapat terlihat jelas serta terpenuhi dengan apa yang diharapkan.

5. Bagi rekan mahasiswa yang akan melakukan penelitian penerapan permainan lompat kodok pada pembelajaran penjas khususnya materi atletik, penulis menganjurkan untuk mencoba faktor-faktor lainnya yang berdampak positif terhadap hasil belajar penjas.