

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Upaya meningkatkan keterampilan lompat jangkit dengan dapat dilakukan dengan menerapkan metode bermain “lempar tabak” dengan suasana yang lebih santai tapi serius dalam pembelajaran. Berdasarkan dari hasil pembahasan penelitian pada bab IV maka peneliti dapat menarik kesimpulan sesuai dengan tujuan penelitian, hal-hal yang menjadi simpulan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Perencanaan yang dilakukan oleh peneliti dan guru dalam peningkatan keterampilan lompat jangkit dengan metode bermain “lempar tabak” pada siswa kelas XI IPS Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Kendawangan Kabupaten Ketapang nilainya berjalan dengan baik dan kesepakatan antara peneliti dan guru.
2. Pada pelaksanaan peningkatan keterampilan lompat jangkit dengan menggunakan metode bermain “lempar tabak” dilakukan dengan cara memberi suatu bentuk permainan lempar tabak sebagai sarana untuk meningkatkan keterampilan lompat jangkit berjalan baik.
3. Pengamatan yang dilakukan pada proses penignkatan keterampilan lompat jangkit dengan metode bermain “lempar tabak” pada siswa kelas XI IPS Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Kendawangan Kabupaten Ketapang ini berjalan dengan baik dan benar.
4. Refleksi hasil peningkatan keterampilan lompat jangkit dalam metode bermain “lempar tabak” pada siswa kelas XI IPS Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Kendawangan Kabupaten Ketapang mengalami peningkatan.
5. Terdapat peningkatan keterampilan lompat jangkit dengan metode bermain “lempar tabak” pada siswa kelas XI IPS Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Kendawangan Kabupaten Ketapang yaitu dari rata-rata nilai pada pra siklus sebesar 70,94% menjadi 75,72% pada siklus1 atau

terjadi peningkatan sebesar 6,73%. Dan dari rata-rata nilai pada siklus 1 sebesar 75,72 menjadi 79,55 pada siklus 2 atau terjadi peningkatan sebesar 5,05%.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa dengan menggunakan metode bermain “lempar tabak” dapat meningkatkan keterampilan lompat jangkit pada siswa kelas XI IPS Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Kendawangan Kabupaten Ketapang.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka terdapat beberapa hal yang di sarankan khususnya bagi siswa kelas XI IPS dan guru penjasorkes Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Kendawangan Kabupaten Ketapang , yang menjadi objek penelitian adalah :

1. Siswa sebaiknya lebih serius lagi dalam mengikuti pembelajaran penjasorkes di sekolah.
2. Siswa sebaiknya lebih serius lagi dalam mengikuti pembelajaran lompat jangkit dengan metode bermain “lempar tabak” agar hasil belajar yang di dapat lebih baik lagi.
3. Guru penjaskes hendaknya menggunakan metode-metode yang menarik untuk meningkatkan hasil belajar siswa.
4. Sekolah hendaknya berusaha menyediakan sarana dan prasarana yang dapat mendukung terlaknsananya proses pembelajaran pendidikan jasmani agar hasil belajar yang tercapai lebih baik lagi.