

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian diatas mengenai upaya yang dilakukan guru untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 7 Kayan Hulu Kabupaten Sintang melalui penerapan Metode resiprokal dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Perencanaan meningkatkan hasil belajar lompat jauh melalui Metode resiprokal pada siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 7 Kayan Hulu Kabupaten Sintang direncanakan melalui mengidentifikasi permasalahan yang muncul di kelas tersebut. Kemudian peneliti merancang rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) yang mana RPP tersebut terlebih dahulu dikonsultasikan ke guru yang bersangkutan. Tahap berikutnya peneliti membuat lembar observasi guru dan siswa serta instrumen penelitian.
2. Pelaksanaan meningkatkan hasil belajar lompat jauh melalui Metode resiprokal pada siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 7 Kayan Hulu Kabupaten Sintang dilaksanakan baik dan benar yang mengacu pada RPP dan Silabus. Pada pelaksanaan siklus ke 1 dilakukan dalam 2 kali pertemuan dengan target pencapaiannya 50%, kemudian dilanjutkan pada siklus ke 2 yang juga dilakukan dalam 2 kali pertemuan dengan target pencapaian 75% dari jumlah siswa keseluruhan.
3. Terjadi peningkatan pada tiap siklusnya sehingga pembelajaran siswa pada mata pelajaran Penjasorkes meningkat pula. Terdapat peningkatan kemampuan lompat jauh yang signifikan pada siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 7 Kayan Hulu Kabupaten Sintang setelah diterapkannya Metode resiprokal oleh guru. dari data tersebut terdapat sebuah peningkatan dalam setiap siklusnya pada prasiklus ketuntasan siswa hanya mencapai 28% kemudian pada siklus 1 ketuntasan meningkat menjadi 50% dan pada siklus 2 terjadi peningkatan ketuntasan menjadi 84

% hal ini dapat disimpulkan bahwa metode resiprokal yang diterapkan berhasil untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh siswa.

B. Saran

- a) Bagi Guru Penjas SMP. N 7 Kayan Hulu Dalam proses pembelajaran guru seharusnya memperhatikan kondisi dan respon siswa dan menggunakan metode mengajar yang bervariasi. Dengan demikian akan meningkatkan aktivitas dan hasil belajar siswa.
- b) Hendaknya pembelajaran dengan penerapan metode resiprokal dapat dikembangkan dan digunakan dalam pembelajaran lompat jauh di sekolah.
- c) Bagi guru yang belum menerapkan model pembelajaran dengan penerapan metode resiprokal hendaknya mencoba teknik tersebut dalam pembelajaran Penjas sehingga nantinya dapat bermanfaat untuk meningkatkan hasil belajar anak didiknya.

1. Bagi siswa Kelas VIII SMP N 7 Kayan Hulu.

- a) Siswa harus siap untuk mengikuti pembelajaran dengan metode pembelajaran apapun yang diberikan guru dan selalu bersedia dengan kesadaran sendiri untuk mengikuti arahan yang diberikan guru.
- b) Siswa perlu lebih meningkatkan berbagai aktivitas dan mengembangkan berbagai metode belajar sekaligus sebagai sarana memperluas pengetahuan dan wawasannya. Belajar secara mandiri, mengerjakan tugas-tugas dari guru untuk berlatih mempraktikkan teknik dan gerakan yang ada dalam pelajaran.