

BAB V

PENUTUP

5.1 Simpulan

1. Berdasarkan hasil pencapaian pelaksanaan penelitian tindakan kelas, maka dapat disimpulkan hipotesis tindakan yaitu melalui penggunaan metode pembelajaran bagian maka kemampuan gerak dasar sikap lilin pada senam ketangkasan siswa kelas V SDN 12 Kabila Kecamatan Kabila Kabupaten Bone Bolango Meningkatkan
2. Adapun hasil penelitian yang diperoleh di lapangan khususnya siklus pertama untuk sikap badan pada saat tidur terlentang di mana kemampuan siswa sebesar 75.35% dengan kata lain pada indikator ini seluruh siswa telah mampu dalam melakukannya, selanjutnya pada siklus ke dua kemampuan siswa dalam melakukan komponen keterampilan tersebut meningkat menjadi 81.25% artinya bahwa dalam komponen tersebut siswa mengalami peningkatan kemampuan sebesar 5.9%. Selanjutnya untuk kemampuan mengangkat bokong dan pinggul saat kaki berada pada posisi di atas tubuh dalam keadaan lurus rata-rata sebesar 70.95%, dengan kata lain dari 20 siswa hanya 14 siswa yang telah mampu dalam melakukan komponen keterampilan tersebut, sementara 6 siswa lainnya perlu untuk diberikan tindakan, lebih lanjut pada siklus ke dua secara keseluruhan kemampuan siswa dalam komponen keterampilan dimaksud meningkat sebesar 78.85% ini berarti bahwa kemampuan siswa meningkat

sebesar 7.9% dari dari kemampuan pada siklus pertama. Di samping itu pada hasil pengamatan posisi tangan saat kaki terangkat khususnya pada siklus pertama rata-rata kemampuan siswa sebesar 71.9%, pada komponen ini hanya 14 siswa yang mampu melakukannya sementara 6 siswa lainnya masih perlu untuk diberi tindakan pada siklus ke berikutnya. Lebih lanjut pada siklus ke dua secara keseluruhan kemampuan siswa meningkat sebesar 81.1% ini berarti bahwa kemampuan siswa meningkat sebesar 9.2% dari dari kemampuan pada siklus pertama.

5.2 Saran

Dari hasil penelitian ini dapat disarankan hal-hal sebagai berikut :

1. Setiap guru hendaknya menjadikan penelitian tindakan kelas ini sebagai bahan acuan dalam rangka meningkatkan kemampuan gerak dasar siswa khususnya gerak dasar mengenai sikap lilin.
2. Guru hendaknya dalam membelajarkan siswa harus menyesuaikan materi-materi pembelajaran yang sesuai dengan tingkat perkembangan fisik maupun mental mereka.
3. Diharapkan kepada seluruh guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dapat menjadikan penelitian ini sebagai acuan dalam meningkatkan keterampilan maupun kemampuan gerak dasar siswa, khususnya siswa di sekolah dasar.

DAFTAR PUSTAKA

- . 2001. *Buku III Materi Pelatihan Guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan SD/Pembina dan Pelatih Klub Olahraga Usia Dini SD*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Direktorat Taman Kanak-Kanak dan Sekolah Dasar.
- Agus Mahendra.** 2001. *Pembelajaran Senam Di Sekolah Dasar (Sebuah Pendekatan Pembinaan Pola Gerak Dominan)*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Basuki dkk,** 1999. "*Atletik*" *Sejarah, teknik dan metodik*. Jakarta : Garuda Madju Cipta.
- Dumadi dkk.** 2002. *Prinsip-Prinsip Pelatihan, Program Latihan, Pedoman Program Pengalaman Lapangan Kepelatihan Olahraga, Psikologi Olahraga, Pencegahan dan Perawatan Cedera Olahraga, Pedoman Bulu Tangkis*, Jakarta: Departemen Depdiknas, Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah. Direktorat Pendidikan Taman Kanak-Kanak dan Sekolah Dasar.
- Mahendra,** 2001. *Pembelajaran Senam di Sekolah Dasar (sebuah pendekatan Pembinaan Pola Gerak Dominan)*, Jakarta, Dikjen Dikdasmen, Dikjen Olahraga
- Mukholid.** 2004. *Pendidikan Jasmani*, Surakarta: Yudistira
- Panggabean dan Hidayat.** 1998. *Senam dan Metodik*. Jakarta. Depdikbud
- Sugiyanto.** 2005. *Dasar-Dasar Belajar Gerak*. Jakarta: Program Pengendalian dan Peningkatan Mutu Guru Penjas Dikdasmen, Direktorat Tenaga Kependidikan, Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah. Departemen Pendidikan Nasional.
- Syarifuddin.** 1992. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud

Dahrianto. 2007. <http://iwanfik-teknologipembelajaran.blogspot.com//12//senam-lantai.html>

Diunduh 04 September 2012

<http://densusnadi.wordpress.com/2010/11/22/senam-lantai/>

Diunduh 03 September 2012

<http://dunia-wirusaha.com/diskusi/2009/olahraga-senam-lantai.htm>

Diunduh 03 September 2012

<http://id.shvoong.com/lifestyle/sports-and-recreation/2311584-pengertian-senam/#ixzz26LNacWf0>