

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

- a. Berdasarkan hasil pencapaian pelaksanaan penelitian tindakan kelas, maka dapat disimpulkan hipotesis tindakan yaitu melalui metode demonstrasi maka keterampilan dasar cara menerima tongkat estafet pada lari sambung siswa kelas V SDN 3 Bonepantai Kecamatan Bonepantai Kabupaten Bone Bolango dapat ditingkatkan Meningkatkan” dan dapat di terima
- b. Adapun hasil penelitian yang diperoleh di lapangan khususnya siklus pertama keterampilan teknik mengulurkan tangan ke belakang meningkat sebesar sebesar 15.25%. Selanjutnya pengaturan kecepatan lari saat menerima tongkat meningkat sebesar 22.2% dari dari kemampuan pada siklus pertama. Dan yang terakhir yaitu cara menerima tongkat meningkat sebesar 16.99%% dari dari keterampilan pada siklus pertama.

5.2. Saran

Dengan mengacu pada hasil penelitian yang telah diperoleh melalui penerapan metode keseluruhan pada gerak dasar roll depan, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut :

- a. Setiap guru mata pelajaran pendidikan jasmani hendaknya melaksanakan penelitian tindakan kelas agar pelaksanaan proses pembelajaran penjas menjadi lebih berkualitas dan hasil belajar siswa lebih meningkat pula.

- b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memotivasi guru untuk lebih aktif, kreatif, inovatif, efektif dan menyenangkan bagi peserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

- Basuki. 1979.**Atletik (Sejarah, Teknik dan Metodik)**.Jakarta. Direktorat Jederal Pendidikan Dasar dan Menengah. Depdikbud
- Roji.2004.**Atletik. Lari Sambung dan Lompat Jauh**. Jakarta: PT Intan Pariwara.
- Sagala, 2007, **Menejemen Strategik Dalam Peningkatan Mutu Pendidika**, Bandung, Alfabeta.
- Sagala. 2006.**Konsep dan Makna Pembelajaran**. Bandung. Alfabeta.
- Sanjaya.2004.**Strategi Pembelajaran (Berorientasi Standar Proses Pendidikan)**. Jakarta: Kencana.
- Syarifuddin. 1992.**Pendiidkan Jasmani dan Kesehatan**. Jakarta Depdikbud. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.
- Syaiful, 2006. **Konsep dan Makna Pembelajaran**. Universitas Pendidikan Indonesia
- Sudarto.1997.**Metodologi Penelitian Filsafat**. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Sanjaya, 2008 **Model – Model Pembelajaran Inovatif berorientasi konstruktivistik** Jakarta : Prestasi Pustaka
- Tim Prima Pena. 2004 **Kamus Lengkap Bahasa Indonesia**.Jakarta.Gitamedia Press.
- Widya. 2004.**Belajar Berlatih Gerak-Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain**. Jakarta. PT Raja Grafindo Persada.