

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan sebelumnya maka penelitian dapat menyimpulkan sebagai berikut :

1. Pada pembelajaran penjaskes khususnya materi gerak dasar lari jarak pendek dapat menggunakan metode bagian, dimana korelasi dan pertalian antara satu gerakan dengan gerakan selanjutnya dapat dipertahankan dan juga lebih efisien dalam segi waktu.
2. Jika guru menggunakan metode bagian pada materi lari jarak pendek maka hasil belajar siswa dapat meningkat. Hal ini dapat dilihat pada peningkatan kemampuan siswa dari siklus I dengan nilai rata-rata 72% dan siklus II 78,6%.
3. Pada siklus I hasil capaian siswa hanya meningkat 7% yaitu dari hasil observasi awal 65% menjadi 72%, ini dikarenakan guru masih kurang teliti dalam melihat aspek yang membuat siswa belum dapat melakukan lari jarak pendek dengan baik dan benar, jadi siklus I belum mencapai apa yang diharapkan dan dilanjutkan pada siklus II. Pada siklus II mengalami peningkatan 13,6% yakni dari 65% menjadi 78,6%.

#### **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 keterampilan gerak dasar siswa khususnya gerak dasar lari jarak pendek.
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

- Bahagia Y. & Suherman A. (2000). *Prinsip-Prinsip Pengembangan dan Modifikasi Cabang Olahraga*. Jakarta: Depdikbud. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar Da Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.
- BSNP.2007.Panduan Penilaian Kelompok Mata Pelajaran PENJASORKES, Jakarta:BSNP.
- Cart Gerry A., 2003. *Atletik (untuk sekolah)*. PT. Raja Grafrndo: Jakarta
- Djamarah,&Bahri S. (2002). *PsikologiBelajar*. Cet. I. Jakarta: RinekaCipta.
- Kuntjoro, Aip S, Sukiran B. (1981). *Pengetahuan Olahraga dan Kesehatan 1*. Semarang: Depdkibud.
- Mulyasa,E. 2006, *Menjadi Guru Professional*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Mochasmad Djumidar. A. 2004.*Belajar Berlatih (Gerakan-Gerakan Dasar Atletik DalamBermain)*. PT. RajagrafindoPersada: Jakarta
- Muhajir. (2006). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Jilid 3 untuk SMA Kelas XII*. Jakarta: Erlangga.
- Mutohirdan Lutan.1996.*Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan di Sekolah Dasa*. Jakarta. Dikti.Depdikbud.
- Purnomo, E.&Dapan. (2011).*Dasar – DasarGerakAtletik*.Yogyakarta: Alfabedia.
- Richey, Robert W. (1968) *Planning For Teaching an Intriduction to Education*. New York: Mc. Graw-Hill Book Company
- Said. 2005.*Peranan Perbedaan Kemampuan Bermain Tennis Mini Melalui Metode Bagian dan Keseluruhan Pada Siswa SDN No. 29 Kota Gorontalo*, Jurnal Pendidikan Dasar. Vol. 2 No :102 – 114.
- Sanjaya W. (2007). *Perencanaan dan Desain Sistem Pembelajaran*. Jakarta: Prenada Media Group
- Saputra.2002.*Pembelajaran Atletik di Sekolah Dasar*. Jakarta: Depdiknas Dikdasmen dan Ditjora.
- Suherman A. (2006). *PengembangandanModifikasiCabangOlahraga*. Jakarta: Depdikbud. DirektoratJenderalPendidikanDasar Da MenengahBagianProyekPenataran Guru SLTP Setara D-III.

- Supriatma. 1996.*Pengenalan Atletik Untuk, Atlet, Pembina dan Peggema.* Jakarta : Pressindo.
- Syarifuddin, 1993, *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, Jakarta, Depdikbud.Syarifuddin, 1992, *Atletik*, Jakarta, Depdikbud.
- Soegito dan Wijanarko. 1991.*Pendidikan Atletik.* Jakarta: Depdikbud BP2G Penjas.
- Ucup Y, Adang S. (2000). *Atletik.* Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Winaputra, Udin S. (2008) *Teori Belajar dan Pembelajaran.* Jakarta: Universitas Terbuka
- Widya, M.D.A. (2007). *Gerak-Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain.* Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.