

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Simpulan**

1. Berdasarkan hasil pencapaian kelas, maka dapat disimpulkan hipotesis tindakan yaitu melalui penggunaan metode bagian maka kemampuan gerak dasar sikap lilin pada siswa kelas V SDN 3Tilongkabila Kecamatan TilongkabilaKabupaten Bone BolangoMeningkat.
2. Siklus pertama yaitu untuk sikap sebesar 75.42% 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 80,42% artinya bahwa dalam komponen tersebut siswa mengalami peningkatan kemampuan sebesar 5%. Selanjutnya untuk pengetahuan rata-rata sebesar 39.97%, dengan kata lain dari 20 siswa hanya 16 siswa yang kurangmampu melakukan komponen pengetahuan tersebut, sementara 4 siswa lainnya masih kurang sekali, selanjutnya pada siklus ke dua secara keseluruhan kemampuan siswa dalam komponen keterampilan dimaksud meningkat sebesar 47,50% ini berarti bahwa kemampuan siswa meningkat sebesar 7.53% dari kemampuan pada observasi awal. Di samping itu pada hasil keterampilan rata-rata kemampuan siswa sebesar 68%, pada komponen ini hanya 1 siswa yang mampu melakukan dengan baik sekali, 3 siswa melakukannya dengan baik, sementara 15 orang siswa melakukannya dengan cukup, sisanya 1 orang siswa masih kurang dan perlu untuk diberi

tindakan pada siklus ke berikutnya. Lebih lanjut pada siklus ke dua secara keseluruhan keterampilan siswa meningkat sebesar 97% ini berarti bahwa kemampuan siswa meningkat sebesar 6% 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.
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

- Agus Mahendra.** 2001. *Pembelajaran Senam Di Sekolah Dasar (Sebuah Pendekatan Pembinaan Pola Gerak Dominan)*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.
- , 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.
- Basuki dkk,** 1999. *“Atletik” Sejarah, teknik dan metodik*. Jakarta : Garuda Madju Cipta.
- BNSP.** 2006. *KTSP*. Jakarta : Dirjen Dikdasmen
- 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.
- Fahrudin,** 2009. *Meningkatkan Kemampuan Dasar Sikap Lilin Senam Lantai melalui metode latihan Keseluruhan pada Siswa kelas V SDN Nomor 76 kota Tengah kota Gorontalo*. Gorontalo : Skripsi
- Kango, Agus.** 2007. *Kemampuan Dasar senam lantai* .Jakarta : Pustaka Jaya
- 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.

**Suwarjo dkk.**2009. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta : Erlangga

**Suyatno dkk.**1997. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : Erlangga

**Syarifuddin.**1992. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud

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