BAB V

PENUTUP

5.1.Kesiimpulan

Berdasarkan penyajian data dan pembahasan dalam penelitian ini dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Metode bagian keseluruhan dapat meningkatkan keterampilan senam aerobik pada siswa kelas X^6 SMAN 4 Kota Gorontalo
2. Hipotesis diterima berdasarkan pencapaian pada indikator kinerja pada observasi siklus II yaitu pada kegiatan keterampilan senam aerobik, jalan di tempat, single step cha-cha, single step kekiri dan kekanan, double step kekiri dan kekanan dan V-Step, keseluruhan gerakan tersebut dilakukan dengan praktek dan keseluruhan gerakan memperoleh kriteria penilaian dengan rata-rata perolehan sebanyak 75,80%, artinya telah berada pada kategori baik.

5.2 Saran

Hasil penelitian ini secara nyata dapat melahirkan beberapa saran sebagai brikut:

1. Guru hendaknya menggunakan metode-bagian keseluruhan dalam proses pembelajaran aktifitas ritmik (senam aerobik).
2. Diharapkan dari hasil penelitian ini dapat memberikan pengetahuan secara langsung dalam proses pembelajaran senam aerobik terutama dalam hal pemilihan metode yang akan digunakan.

DAFTAR PUSTAKA

Aqib, Zainal.2013. *Model-model, Media Dan Strategi Pembelajaran Kontekstual (Inovatif).* Yrama Widya

Anisa & Syamsu, Mappa.2011. *Teori Belajar Orang Dewasa.* PT Remaja Rosdakarya.

Ashadi, Kunjung. 2009. *Handout Kepelatihan Cabang Senam Aerobik I (Teori / Praktek) Semester Gasal 2008 / 2009*. (Pertemuan I – VIII)

Baqiyudin, Galang. 2012. *Perbandingan Metode Pembelajaran Whole Practice Dan Part practice Terhadap Hasil Belajar Dribbling Bola Basket.* Jurnal Pendidikan

Fany. 2012. *Motivasi Wanita Mengikuti Senam Aerobik.* Agustien_fanny@yahoo.co.id

Hidayat, Yusuf, Dkk. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan.* Pusat Perbukuan.

Joko & Dedi, Joko. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Untuk Anak SMA/ MA Kelas XII.* Pusat Perbukuan.

Khasanah,Umi. 2010. *Perbedaan Pengaruh Metode Pembelajaran Keseluruhan Dan Bagian Terhadap Kemampuan Servis Bawah Bola Volimini Pada Siswa Putra Kelas V SD Negeri Papahan 01 Tasikmadu Karanganyar Tahun Pelajaran 2009/2010.* Digilib.UNS.ac.id.

Maryani, Eli. 2010. *Praktis Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan.* Pusat Perbukuan

Mulyaningsih, Farida. 2011. *Senam Aerobik Sebagai Wahana Pengembangan Kreativitas Instruktur.* Perpustakaan UNS. Ac.id

Muhajir. 2011. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan.* PT Gelora Aksara Pratama.

Nanang & Cucu , Suhana. 2012. *Konsep Strtegi Pembelajaran.* PT Refika Aditama.

Nunuk & Leo, Agung. 2012. *Strategi Belajar Mengajar*. Penerbit Ombak Yogyakarta.

Prasetyo, Agus. 2011. *Perbedaan Pengaruh Metode Pembelajaran Dan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Hasil Belajar Servis Atas Bola Voli Pada Siswa Putra Kelas VII SMP N 2 Nguter Kabupaten Sukoharjo Tahun Pelajaran 2009/2010.* Digilib.UNS.ac.id

Purwanto. 2011. *Dampak Senam Aerobik terhadap Daya Tahan Tubuh dan Penyakit*. http://journal.unnes.ac.id

Ridwan & Akdon. **2009**. *Rumus Dan Data Analisis Statika.* Bandung: Alfabeta

Rosyid, Andan. 2011. *Perbedaan Pengaruh Pembelajaran Metode Bagian Dan Metode Keseluruhan Terhadap Hasil Belajar Servis Bawah Bola Voli Pada Siswa Kelas 2 SMK Negeri 1 Sukoharjo Tahun Ajaran 2010/2011*. Digilib.UNS.ac.id

Surayin. 2011. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan.* Yrama Widya.

Sanjaya, Wina. 2013. *Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan.* Kencana Prenadamedia Group.

Slameto,2010. *Belajar Dan Factor-faktor Yang Mempengaruhinya.* Rineka Cipta

Sudibjo, Prijo, Dkk. 2012. *Pengaruh Senam Aerobik Intensitas Sedang Dan Intensitas Tinggi Terhadap Persentase Lemak Badan Dan Lean Body Weight.* Kajian Anthropometris Yogyakarta.

Yany. 2010. *Pengaruh Diet Rendah Kalori Seimbang Dan Latihan Fisik Aerobik Terhadap Status Dan Antropometri Dan Tekanan Darah Perempuan Obes.* Artikel Peneliutian