

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya maka dapat disimpulkan bahwa:

- 1) Telah dihasilkan bentuk suatu produk model pembelajaran senam aerobik yang dapat digunakan pada mata pelajaran Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan bagi siswa sekolah dasar kelas (IV dan V), untuk mencapai tujuan pembelajaran (kompetensi inti dan kompetensi dasar).
- 2) Model pembelajaran senam aerobik dapat digunakan pada mata pelajaran untuk mengembangkan keterampilan gerak dasar (lokomotor, manipulatif, dan non lokomotor) siswa kelas (IV dan V) sekolah dasar.
- 3) Model pembelajaran senam aerobik dapat digunakan pada mata pelajaran untuk menanamkan nilai disiplin, kerjasama, sportivitas, dan keberanian pada siswa kelas IV dan V sekolah dasar.

#### **5.2 Saran**

Model pembelajaran senam aerobik sebagai produk yang telah dihasilkan digunakan pada mata pelajaran Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan bagi siswa sekolah dasar kelas (IV dan V). adapun beberapa saran yang dapat disampaikan berkaitan dengan keperluan pemanfaatan produk antara lain sebagai berikut:

- 1) Bagi guru penjas sekolah dasar dapat mencoba menggunakan model pembelajaran senam ini pada mata pelajaran Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, untuk mendorong perkembangan psikomotor, afektif dan kognitifserta menanamkan nilai disiplin, kerjasama, sportivitas dan keberanian siswa sekolah dasar kelas (IV dan V).
- 2) Bagi guru penjas sekolah dasar yang ingin menggunakan model pembelajaran senam aerobik ini, guru harus memperhatikan segala bentuk kekurangan dan keterbatasan dalam penggunaan model pembelajaran senam aerobik.

- 3) Bagi guru penjas sekolah dasar diharapkan merencanakan penggunaan model pembelajaran senam aerobik melalui rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP), dan menyelesaikannya dengan kompetensi inti dan kompetensi dasar masing-masing kelas (IV dan V).

## DAFTAR PUSTAKA

- Ashadi, Kunjung. (2009) *Kepelatihan Cabang Senam Aerobik I (Teori/Praktek)*. Universitas Negeri Surabaya, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga.
- Arikunto, Suharsini. (2009) *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Hidayat, Yusup., Sindu, Cindar Bumi., Alamsyah, Rizal. (2010) *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMA/MA/SMK kelas X*, Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementrian Pendidikan Nasional.
- Husdarta, H.J.S (2009) *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Khomsin. (2000) *Paradigma Baru Pendidikan Jasmani di Indonesia Dalam Era Reformasi*. Makalah Konvensi Nasional Pendidikan Indonesia. Hotel Indonesia, Jakarta 19-27 September 2000.
- Mirdayani. (2010) *Pengembangan Model Permainan Basket Taki Sebagai Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siswa Sekolah Dasar Kelas Atas di Kota Gorontalo*. Tesis: Program Studi Olahraga, Program Pasca sarjana, Universitas Negeri Semarang.
- Maryani, Eli. dan Husdarta, Jaja Suharja. (2010) *Praktis Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMA/MA/SMK kelas XII*, Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementrian Pendidikan Nasional.
- Paturusi, Ahmad. (2012). *Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Rosdianni, Dini. (2012). *Model Pembelajaran Langsung Dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Rosdianni, Dini. (2013). *Perencanaan Pembelajaran Dalam Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Riduwan, dan Akdon. (2009) *Rumus dan Data Dalam Analisis Statistika*, Jakarta: Alfabeta.
- Surayin. (2010). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMA/MA kelas XII*, Bandung: Yrama Widya.

Sumpeno, Joko. dan Joko Budi Santoso, Dedy. (2010) *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMA/MA kelas XII*, Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementrian Pendidikan Nasional.

Sugiyono. (2013) *Metode Peneletian Pendidikan, Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.