

BAB V

PENUTUP

1.1. Simpulan

Berdasarkan temuan dan pembahasan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

1. Pada observasi awal diperoleh nilai capaian rata-rata siswa sebesar 57,7 sebanyak 14 orang siswa atau 70 % mendapat klasifikasi nilai kurang (40-59) dan sebanyak 6 orang siswa atau 30 % mendapat klasifikasi nilai cukup (60-74).
2. Pada pembelajaran siklus I, diperoleh nilai capaian rata-rata siswa sebesar 73,1. Sebanyak 5 orang siswa atau 25% mendapat klasifikasi nilai kurang (40-59), sebanyak 8 orang siswa atau 40 % mendapatkan klasifikasi nilai cukup (60-74) dan sebanyak 7 orang siswa atau 35% mendapatkan klasifikasi nilai baik (75 – 89).
3. Pada pembelajaran siklus II, diperoleh nilai capaian rata-rata siswa sebesar 87,2. Sebanyak 11 orang siswa atau 55% mendapat klasifikasi nilai baik (75-89) dan sebanyak 9 orang siswa atau 45% mendapat klasifikasi nilai sangat baik (90-100). Dengan demikian hipotesis yang berbunyi : “Jika menggunakan metode bagian-keseluruhan maka kemampuan teknik dasar start jongkok pada lari jarak pendek pada siswa kelas V SDN No 71 Kota Timur Kota Gorontalo akan meningkat, dapat diterima”.

1.2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas (PTK) yang telah diuraikan di atas maka dapat dikemukakan saran sebagai berikut :

1. Dalam meningkatkan kemampuan start jongkok pada siswa, salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan menggunakan metode bagian-keseluruhan, karena metode ini cocok untuk dapat meningkatkan kemampuan dasar lari jarak pendek. Olehnya itu, metode ini seyogianya selalu digunakan dalam pembelajaran cabang olahraga atletik khususnya start jongkok.
2. Penggunaan metode bagian-keseluruhan itu perlu adanya suatu pengamatan yang diteliti terhadap tugas-tugas gerak siswa dapat diketahui, sehingga guru untuk mendiagnosis penyimpangan tersebut.

Pemberian motivasi kepada siswa juga sangat perlu dilakukan guna meningkatkan semangat siswa dalam belajar.

DAFTAR PUSTAKA

- Badu.** 2013/ 2014. *Panduan Karya Tulis Ilmiah. Universitas Negeri Gorontalo.*
- Bakiudin, Galang.** 2012. *Perbandingan Metode Pembelajaran Whole Practice Dan Part Practice Terhadap Hasil Brlajar Driblling Bola Basket. UNS*
- Candra Sodikin.** 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan VII. Jakarta: PT. Arya Duta*
- Eri Priatna.** 2008. *Ensiklomini Olahraga Atletik. Klaten:.. Cv Sahabat*
- Farida Mulianingsih, Dkk.** 2010. *Penidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Untuk Kelas V SD/ MI. Jakarta: PT. Macanan Jaya Cemerlang*
- Heryana, Dadan.** 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Untuk SD/MI Kelas V. Jakarta: Acarya Media Utama*
- Hidayat, Yusuf, Dkk.** 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan SMA X. Jakarta: Pusat Pembukuan Kementerian Pendidikan Nasional*
- Isnaini Faridha,** 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan SMA X. Jakarta: Mediatama*
- Khasanah, Umi,** 2010. *Perbedaan Pengaruh Pembelajaran Keseluruhan Dan Bagian Terhadap Kemampuan Servis Bawah Bola Voli Mini Pada Siswa Putra Kelas V SD Negeri Papahan 01 Tasik Madu Karanganyar Tahun Pelajaran 2009/2010. UNS*
- Marchamah.** 2009. *Ensiklopedia Olahraga Atletik.*
- Margono, Agus.** 2012. *Pendidikan Dan Latihan Profesi Guru (PPLG) Pendalaman Materi Materi Penjas. PLPG*
- Tarmudi Hafid, dkk.** 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan SMA XI. Jakarta: Pusat Pembukuan Kementerian Pendidikan Nasional*
- Tri Minarsih, dkk.** 2010. *Asyiknya Berolahraga 4 Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Untuk Sekolah Dasar (SD)/Madrasah Ibtidaiyah (MI) Kelas IV. Jakarta: Pusat Pembukuan Kementerian Pendidikan Nasional*
- Wahyuni Sri, dkk.** 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan. Jakarta: Pusat Pembukuan Kementerian Pendidikan Nasional*