

BAB V

PENUTUP

5.1. Simpulan

Berdasarkan uraian pada bab-bab sebelumnya, maka peneliti dapat menyimpulkan sebagai berikut :

1. Terdapat peningkatan kemampuan yang dimiliki siswa. Hal ini didasarkan hasil analisis data pada observasi awal rata-rata kemampuan siswa dalam pada observasi awal 59,02 menjadi 74,48 pada siklus I dengan persentase ketuntasan 40%.
2. Pada siklus II (dua) mencapai 80,93 yang sebelumnya 74,48 pada siklus I dengan persentase ketuntasan 90% atau 18 siswa dalam melakukan gerak dasar lari jarak pendek.
3. Berdasarkan hasil capaian pelaksanaan penelitian tindakan kelas, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis tindakan yang berbunyi Jika Metode Bagian diterapkan maka Kemampuan Lari Jarak Pendek siswa kelas V MIS Fadhilatul Ikhsan Batudaa Pantai Kabupaten Gorontalo akan peningkatan” terbukti dan penelitian dinyatakan selesai.

5.2. Saran

- a) Dalam meningkatkan kualitas belajar siswa guru perlu mengevaluasi diri dengan mengadakan penelitian tindakan kelas.
- b) Diharapkan pada pihak terkait baik pihak sekolah maupun dinas pendidikan mengapresiasi atau memfasilitasi setiap guru yang melakukan penelitian tindakan kelas terutama dari segi pendanaan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Aan Sunjata Wisahati & Teguh Santosa, 2010.** *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SMP/MTs Kelas V.* Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional
- Anitah, Sri, W, dkk. 2007.** *Strategi Pembelajaran di SD.* Jakarta: Universitas Terbuka.
- Arifin M, 1993.** *Ilmu Pendidikan Islam Suatu Tinjauan Teoritis dan Praktis Berdasarkan Pendekatan Interdisipliner.* Jakarta : Bumi Aksara
- Djumidar (2001).** *Dasar-dasar Atletik.* Jakarta: Universitas Terbuka
- Dumadi, dkk. 2002.** *Prinsip – prinsip pelatihan, program latihan, pedoman program pengalaman kepelatihan olahraga, psikologi olahraga, pencegahan dan perawatan cedera olahraga, pedoman bulutangkis.* Departemen pendidikan nasional. Direktorat jenderal pendidikan dasar dan menengah. Direktorat pendidikan taman kanak-kanak dan sekolah dasar, Jakarta.
- Endang Mulyatiningsih,2011.** *Metode Penelitian Terapan Bidang Pendidikan.* Bandung : Alfabeta
- Harsono. 1993.** *Prinsip-Prinsip Latihan.* Jakarta: KONIPUSAT
- I Kayan Agus Widia Ambara, 2011.** *Perbandingan Pengaruh metode latihan acceleration sprint, hollow sprint dan repetition sprint terhadap peningkatan prestasi lari 100 meter di tinjau kekuatan otot tungkai.* Surakarta : Universitas Sebelas Maret.
- Munasifah, (2008).** *Atletik Cabang Lari.* Demak : Aneka Ilmu
- Mappa, S. dan Anisa Basleman. 1994.** *Teori Belajar Orang Dewasa.* Jakarta: Depdikbud
- Sri Wahyuni, Sutarmin dan Pramono,2010.** *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan 2 untuk Kelas VII SMP dan MTs.* Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional
- Sukatin 1999,** *Permainan Dan Metodik.* Jakarta: Depdikbud
- Sutrisno dan Muhammad Bazin Khafadi,2010.** *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan 2 untuk Untuk SMP/MTs Kelas V.* Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional
- Suryosubroto, 1997.** *Proses Belajar Mengajar Di Sekolah Dasar.* Jakarta. PT Rineka Cipta

Sugiyanto dkk, 2005. *Dasar-dasar Belajar Gerak*. Program pengendalian Dan Peningkatan Mutu Guru penjas. Dikdasmen, Direktorat Tenaga Kependidikan. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Departemen Pendidikan Nasional.

