

BAB V PENUTUP

5.1. Kesimpulan

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

1. Metode bagian keseluruhan dapat meningkatkan kemampuan Gerak Dasar Senam aerobik pada siswa kelas XI MAN Model Kota Gorontalo
2. Hipotesis diterima berdasarkan pencapaian pada indikator kinerja pada observasi siklus II yaitu pada kegiatan kemampuan dalam melakukan Gerak Dasar 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 75,68%, artinya telah berada pada kategori baik.

5.2 Saran

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

1. Guru hendaknya menggunakan metode bagian 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

- Ashadi Kunjung. 2009.** *Kepelatihan Cabang Senam Aerobik I (Teori/Praktek).*
- Asmani Ma'mur Jamal.2013.** *7 Tips Aplikasi Pakem (Pembelajaran Aktif, Kreatif, Efektif, dan Menyenangkan).*
- Anisa & Syamsu, Mappa.2011.** *Teori Belajar Orang Dewasa.* PT Remaja Rosdakarya.
- Aqib Zainal. 2013.** *Model-odel,Media, dan Strategi Pembelajaran Kontekstual (inovatif).*
- Baqiyudin Galang. 2012.** *Perbandingan metode Pembelajaran Whole Practice dan Part Practice Terhadap Hasil Belajar Dribbling Bola Basket.*
- Fany. 2012.** *Motivasi Wanita Mengikuti Senam Aerobik.*
Agustien_fanny@yahoo.co.id
- Hidayat Yusup,Cindar Bumi & Rizal Alamsyah. 2010,** *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.*Kementrian Pendidikan Nasional.
- Khasanah Umi. 2010.** *Perbedaan Pengaruh Metode Pembelajaran Keseluruhan dan Bagian Terhadap Kemampuan Servis Bawah Bola Poli Mini Pada Siswa Putra Kelas V SD Negeri Papahan 01 Tasikmadu Karanganyar Tahun Pelajaran 2009/2010.*
- Margono Agus, Agus mukholid, Sapta Kunta Purnama & Budi Satyawan. 2012.** *Pendidikan dan Latihan Profesi Guru*
- Muhajir.2011.** *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.*
- Maryani,Eli& Jaja Suharaja Husdarta. 2010.***Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan.*
- Nanang & Cucu , Suhana. 2012.** *Konsep Strtegi Pembelajaran.* PT Refika Aditama.
- Pomalingo, Nelson. 2010.** *Buku Pedoman Akademik.* UNG
- Sanjaya, Wina. 2013.** *Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan.* Kencana Prenadamedia Group.
- Slameto,2010.***Belajar Dan Factor-faktor Yang Mempengaruhinya.* Rineka Cipta

Sumpeno Joko & Dedy Joko Budi Santoso. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan.*

Surayin.2011. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.*

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