

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan dan hasil penelitian yang diuraikan di atas, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

- a. Menggunakan metode keseluruhan pada mata pelajaran Penjaskes materi gerak dasar start jongkok dapat meningkatkan kemampuan siswa kelas V di SDN 74 Kota Timur.
- b. Metode keseluruhan dapat membantu menyalurkan konsep bahan pelajaran kepada siswa khususnya pada materi gerak dasar start jongkok sehingga mempermudah dan memperlancar proses belajar siswa serta merangsang semangat belajar siswa. Dengan demikian dapat mengoptimalkan kemampuan siswa khususnya pada materi gerak dasar start jongkok pada cabang olahraga atletik, hal ini dilihat dari adanya peningkatan kemampuan mereka.

5.2 Saran

Berkenan dengan pelaksanaan hasil penelitian, maka dikemukakan saran-saran sebagai berikut :

- a. Pelaksanaan penelitian tindakan kelas diharapkan dapat membantu rekan-rekan guru penjaskes, juga peneliti dapat mengembangkan kemauan dan keterampilan dalam menghadapi serta memecahkan permasalahan yang nyata dalam proses pembelajaran penjaskes khususnya untuk gerak dasar start jongkok pada cabang olahraga atletik.
- b. Pelaksanaan penelitian tindakan kelas ini diharapkan menjadi titik awal bagi siswa untuk meningkatkan prestasi siswa khususnya pada cabang olahraga atletik start jongkok.
- c. Bagi rekan-rekan guru penjaskes untuk dapat menjadi hasil penelitian ini sebagai bahan pembanding dalam penyajian materi-materi penjaskes yang dipandang relevan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Iif Khoiru dan Sofan Amri. 2011.** *Paikem Gembrot (Mengembangkan Pembelajaran Aktif, Inovatif, Kreatif, Efektif, Menyenangkan, Gembira dan Berbobot*. Jakarta : PT Prestasi Pustakaraya.
- Aqib Zainal. 2013.** *Model-Model, Media, Dan Strategi Pembelajaran Kontekstual (Inovatif)*. Bandung : Yrama Widya.
- Djamarah Syaiful Bahri, dan Aswan Zain. 2013.** *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Fladi Bloggere. 2010.** *Metode Belajar Keterampilan Motorik*. <http://bahamutz.blogspot.com/2010/03/metode-belajar-ketrampilan-motorik.html>. Diunggah pada hari Selasa, 25 November 2014, pukul 14.29 WITA
- Hadjarati Hartono dan Rochmad Gani. 2010.** *Jurnal Health & Sport, Vol. 1, No. 1, Juli 2010 (Meningkatkan Penguasaan Rangkaian Jurus Tunggal Melalui Metode Bagian Keseltiri Han Pada Cabang Olahraga Pencak Silat Siswa Kelas V SD Negeri 33 Kota Selatan*. Gorontalo : FIKK Universitas Negeri Gorontalo
- Hafid Tarmudi B., dan Ahmad Rithahudin. 2010.** *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan SMA XI*. Jakarta : Pusbuk, Kemdiknas.
- Heryana, Dadan dan Giri Verianti. 2010.** *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas V*. Jakarta : Pusat Perbukuan, Kementrian Pendidikan Nasional.
- Hidayat Yusuf, Sindhu Cindar Bumi, dan Rizal Alamsyah. 2010.** *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan SMA X*. Jakarta : Pusbuk, Kemdiknas. 33
- Husdarta JS., dan Yudha M. Saputra. 2013.** *Belajar Dan Pembelajaran. Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung : Alfabet
- Isnaini Faridha, dan Sri Santoso Sabarini. 2010.** *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan X. Untuk SMA/MA/SMK kelas X*. Jakarta : Pusat Perbukuan, Kementrian Pendidikan Nasional.
- Khasanah, Umi. 2010.** *Perbedaan Pengaruh Metode Pembelajaran Keseluruhan Dan Metode Terhadap kemampuan Servis Bawah Bola Voli Mini Pada Siswa Putra Kelas V SD Negeri Papahan 01 Tasik Madu Karanganyar Tahun Pelajaran 2009/2010*. Surakarta : Universitas Sebelas Maret.

- Lestari Lia. 2013.** *Metode Pembelajaran Keseluruhan - Bagian.* http://pembelajar.sejati_etcetera.blogspot.com/2013/04/metode-pembelajaran-keseluruhan-bagian.html. Diunggah pada hari Selasa, 25 November 2014, pukul 14.20 WITA.
- Minarsih, Tri, Acep Hadi, dan Hanjaeli. 2010.** *Asyiknya Berolahraga 4 Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan.* Jakarta : Pusat Perbukuan, Kementrian Pendidikan Nasional.
- Putra Syahrofi Adi. 2012.** *Pengaruh Metode Bagian Dan Metode Keseluruhan Terhadap Keterampilan Renang Gaya Dada Pada Siswa Kelas VII 7 SMP N 1 RUMBIA.* Bandar Lampung : UL
- Rosdiani Dini. 2013.** *Perencanaan Pembelajaran Dalam Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan.* Bandung : Alfabeta.
- Rusman. 2013.** *Model-Model Pembelajaran (Mengembangkan Profesional Guru) Edisi Kedua.* Jakarta : Rajawali Pers.
- Sagala Syaiful. 2013.** *Konsep Dan Makna Pembelajaran.* Bandung : Alfabeta.
- Sani Ridwan Abdullah. 2013.** *Inovasi Pembelajaran.* Jakarta : Bumi Aksara.
- Sutrisno, Budi dan Muhammad Bazin Khafadi. 2010.** *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan.* Jakarta : Pusbuk, Kemdiknas.
- Widyastuti Endang dan Agus Suci. 2010.** *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SD VI.* Jakarta : Pusbuk, Kemdiknas.
- Wisahati Aan Sunjata, dan Teguh Santosa, 2010.** *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan.* Jakarta : Pusbuk, Kemdiknas.