

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

- a. Berdasarkan hasil observasi awal pada pembelajaran siswa pada gerak dasar lari jarak pendek diperoleh data sebagai berikut : pengetahuan mencapai rata-rata 60,83 dan berada dalam klasifikasi cukup, keterampilan mencapai rata-rata 50,00 berada dalam klasifikasi kurang sertasi sikap atau perilaku mencapai rata-rata 52,78 juga berada pada klasifikasi kurang.
- b. Pada siklus I, pembelajaran siswa pada gerak dasar lari jarak pendek diperoleh data sebagai berikut : pengetahuan meningkat hingga rata-rata 70,55 dan berada dalam klasifikasi cukup, keterampilan mencapai rata-rata 73,33 juga berada dalam klasifikasi cukup sertasi sikap atau perilaku mencapai rata-rata 73,61 tetap berada pada klasifikasi cukup.
- c. Pada siklus II ini pada pembelajaran siswa pada gerak dasar lari jarak pendek memperoleh peningkatan yang diharapkan yakni sebagai berikut : pengetahuan mencapai rata-rata 83,06 berada dalam klasifikasi baik, keterampilan mencapai rata-rata 82,92 juga berada dalam klasifikasi baik sertasi sikap atau perilaku mencapai rata-rata 82,98 berada pada klasifikasi baik.
- d. Metode yang sangat efektif digunakan dalam pembelajaran materi atletik khusus yaitu untuk meningkatkan keterampilan siswa dalam melakukan lari jarak pendek,

karena melalui metode iniswadijak untuk dapat menciptakan suasana keberhasilan.

- e. Berdasarkan hasil capaian peningkatan keterampilan lari jarak pendek dalam penelitian ini maka dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang berbunyi “jika metode bagai diterapkan maka gerak dasar lari jarak pendek siswa kelas V SDN No. 3 Kota Barat Kota Gorontalo dapat ditingkatkan” dapat diterima karena telah terbukti dan teruji kebenarannya.

1.2. Saran

Dari kesimpulan diatas, maka dapat disarankan hal-hal sebagai berikut:

- a. Sebagai seorang guru hendaknya dapat melakukan penelitian tindakan kelas, hal ini sebagai koreksi dan refleksi terhadap pelaksanaan kegiatan belajar mengajar di kelasnya, sehingga mencapai peningkatan mutu pendidikan dan kualitas guru dalam mengajar dapat terwujud.
- b. Dalam pelaksanaan tindakan kelas ini, guru hendaknya mempersiapkan diri baik fisik maupun mental serta merencanakan kegiatan dengan baik. Agar nantinya dalam pelaksanaannya benar-benar terarah sehingga dapat mencapai hasil yang diharapkan.

Penelitian tindakan kelas (PTK) ini agar kiranya lebih mendekatkan perhatian dan dukungan penuh dari semua unsur yang terlibat dalam penelitian tersebut (kepala sekolah, guru,

sertasiswa sendiri). Karenapenelitianindakankelasinibertujuanuntukmeningkatkan
utupendidikan/pembelajaran di sekolah yang bersangkutan

DAFTAR PUSTAKA

- Aqib, Zainal. 2013.** *Model-Model, Media, Dan Strategi Pembelajaran Kontekstual (Inovatif)*. Bandung : Yrama Widya
- Cakrawala. 2010.** *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan VII*.
- Dumadi, dkk. 2013.** *Prinsip-Prinsip Pelatihan, Program Latihan, Pedoman Program Pengalaman Lapangan Kepeleatihan Olahraga, Psikologi Olahraga, Pencegahan dan Perawatan Cedera Olahraga, Pedoman Bulu Tangkis*, Jakarta: Departemen Depdiknas, Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah. Direktorat Pendidikan Taman Kanak-Kanak dan Sekolah Dasar.
- Filediamant. 2012.** <http://filediamant.wordpress.com/2012/03/18/65-model-pembelajaran-dan-15-metode-pembelajaran/di> unggahpadahariSelasa, tanggal 22 Oktober 2013 Pukul17.09
- Gunarsa, Singgih D. 2004.** *Psikologi Olahraga Prestasi*.<http://juritrisusetyorini.wordpress.com/2009/12/16/tenis-meja/> Diunggah Hari Rabu, 13 Februari 2013
- 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 Dkk. 2010.** *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan SMA X*. Jakarta : Pusbuk, Kemdiknas
- Isnaini,FaridhadanSuranto. 2010.** *PendidikanJasmani, Olahraga, danKesehatan VIII*. Jakarta: PusatPerbukuan, KementeriaanPendidikanNasional
- Kemdikbud. 2013.***Buku Guru Pendidikan Jamani Olahraga dan Kesehatan VII*. Jakarta : Kemdikbud
- Martiningsih. 2007.** <http://Martiningsih.Blogspot.Com/2007/12/Macam-macamMetodePembelajaran.html>. Diunggah pada hari senin, 14 Juli 2014
- Nurhuda, Hilman dan Mia Kusumawaty.2010.** *Arena PendidikanJasmani, Olahraga, danKesehatan*. Jakarta: PusatPerbukuan, KementeriaanPendidikanNasional

Sagala Syaiful. 2013. *Konsep Dan Makna Pembelajaran.* Bandung : Alfabeta

Sarjon dan Sumarjo. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMP/MTs Kelas IX.* Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional

Sudjana Nana. 2013. *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar.* Bandung : Remaja Rosdakarya.

Sugiyanto. 2012. *Dasar-Dasar Belajar Gerak.* Jakarta: Program Pengendalian dan Peningkatan Mutu Guru Penjas Dikdasmen, Direktorat Tenaga Kependidikan, Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah. Departemen Pendidikan Nasional.

Sumpeno, Joko dan Dedy Joko Budi Santoso. 2010. *Penjasorkes.* Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional

Sutrisno, Budi dan Muhammad Bazin Khafadi. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan.* Jakarta : Pusbuk, Kemdiknas.

Uno Hamzah B., dan Nurdin Mohamad. 2012. *Belajar Dengan Pendekatan PAILKEM.* Jakarta : Bumi Aksara.

Wahyuni, Sri Dkk. 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.