

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Dengan memperhatikan data yang didapat pada siklus I dan Siklus II, perbaikan teknik dasar lari yang telah dilaksanakan dan berdasarkan penelitian diatas dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Penggunaan pendekatan / metode bermain berdampak pada proses pembelajaran, peserta didik menjadi atraktif dan peserta didik cenderung lebih aktif.
2. Penggunaan pendekatan bermain dapat meningkatkan hasil belajar peserta didik kelas III Sekolah Dasar Negeri Pabelan III Kecamatan Mungkid Kabupaten Magelang dalam pembelajaran teknik dasar lari. Secara umum setelah digunakannya pendekatan bermain, hasil belajar peserta didik mengalami peningkatan, hal ini dapat dilihat dari hasil nilai rata-rata kelas pada siklus I yakni baru mencapai 67,83, kemudian pada siklus II mengalami peningkatan hasil nilai rata-rata kelas menjadi 78,77.

B. Saran dan Tindak Lanjut

1. Guru diharuskan mempunyai kemampuan untuk menciptakan kerjasama antar peserta didik, guru dengan peserta didik serta penggunaan metode yang bervariasi, bersikap lebih sabar, dan telaten dalam membimbing

peserta didik untuk dapat mempraktikkan materi pembelajaran secara baik dan benar.

2. Sekolah diharapkan untuk mengusahakan tersedianya sarana pendukung proses pembelajaran.
3. Peserta didik mampu bekerjasama, mempunyai rasa tanggung jawab, antusias mengikuti proses pembelajaran, mau mengemukakan pendapat dan mampu membantu teman yang mengalami kesulitan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aip Syarifudin. (1992). *Atletik*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Arif Gunarso. (1993). *Bagaimana Bimbingan dan Penyuluhan Belajar di Sekolah*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Depdikbud. (1993). *Pedoman Mengajar Olahraga Pendidikan di Sekolah Dasar*. Jakarta: Dirjen Olahraga dan Pemuda.
- Dick, Walter and Carey. Lou. (1990). *The Systemic Design of Intruction*. New York: Harper Collins Publisher Inc.
- Djumidar. (2001). *Dasar-Dasar Atletik*. Jakarta Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Eddy Purnomo dan Dapan. (2011). *Dasar-dasar gerak Atletik*. Yogyakarta: Alfabedia.
- Harsono. (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Husdarta dan Yudha M Saputra. (1999). *Dasar-dasar Ketrampilan Atletik*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Mulyasa. (2006). *Menjadi Guru Profesional: Menciptakan Pembelajaran Kreatif dan Menyenangkan*. Bandung: Rineka Cipta.
- Rochiati Wiriaatmadja. (2009). *Metode Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: PT Remaja Rosdakarya.
- Rusli Lutan. (1991). *Belajar Keterampilan, Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Depdikbud Dikti Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.
- Rusli Lutan. (2002). *Pembaharuan Pendidikan Jasmani di Indonesia*. Jakarta: Direktur Jendral Olahraga.
- Richey. (1968). *Planing For Teaching*. New York: Mc Graw Hill.
- Saefudin Azwar. (1998). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset

- Soegito. (1993). *Atletik*. Surakarta: UNS.
- Spears. (1955). *Metode Pengajaran*. New York: Prentice Hall.
- Sutarno. (2003). *Pembelajaran Atletik di Sekolah Dasar*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Sugiyanto. (1998). *Perkembangan dan Belajar Motorik*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Soetoto Pontjopoetro. (2004). *Permainan Anak, Permainan Tradisional, Aktivitas Ritmik*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sudirno. (2009). Perbedaan Kemampuan Lari Siswa Kelas V Antara Daerah Perbukitan dan Daerah Daratan. *Skripsi*, Yogyakarta: FIK UNY.
- Tamsir Riyadi. (1985). *Petunjuk Atletik*. Yogyakarta: FPOK-IKIP YOGYAKARTA.
- Toeti Soekamto dan Udin S Winataputra. (1997). *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: UT
- U. Jonath/E. Haag/R. Krempel. (1987). *Atletik Lari dan Loncat*. Jakarta: PT. ROSDA JAYA PUTRA.
- Udin S Winataputra. (1995). *Teori Belajar dan Pembelajaran*. Bandung: Rosda Karya.
- Udin S Winataputra. (2006). "Makna dan Tahap-tahap Proses Belajar" *Psikologi Belajar*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Winkel. (1996). *Psikologi Pengajaran*. Jakarta: Grasindo.
- Yoyo Bahagia, dkk. (2000). *Atletik*. Jakarta: Depdikbud, Direktorat Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Yudha M. Saputra. (2001). *Dasar-dasar Ketrampilan Atletik*. Jakarta: Direktur Jendral Olahraga.
- Yulianto. (2010). Survei Tentang Perbedaan Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas IV dan V Antara Sekolah Dasar di Dataran Tinggi dan Sekolah Dasar di Dataran Rendah. *Skripsi*, Yogyakarta: FIK UNY.