

## **BAB V**

### **KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan penelitian dan hasil analisis yang telah dilakukan diperoleh kesimpulan bahwa proses pembelajaran lari melalui pendekatan bermain dapat meningkatkan hasil belajar lari secara signifikan sebesar 92,86%, pada siswa kelas IV SD Negeri Jepara Wetan 02 Kabupaten Cilacap. Proses pembelajaran dilakukan 4 kali pertemuan.

#### **B. Implikasi**

Dari hasil penelitian ini menunjukan bahwa pembelajaran lari melalui pendekatan bermain di SD Negeri Jepara Wetan 02 Cilacap Siswa Kelas IV mengalami peningkatan, sehingga sebagai guru untuk meningkatkan kualitas pembelajaran dengan memberikan model atau variasi pembelajaran (metode, strategi atau pendekatan pembelajaran) yang baru pada siswa agar hasil pembelajaran meningkat, siswa tidak takut, termotivasi dan siswa tertarik atau menyenangi olahraga yang diajarkan guru.

#### **C. Saran**

Setelah penelitian ini dan telah disimpulkan, agar penelitian ini bermanfaat maka perlu kiranya dibuat saran-saran untuk dijadikan salah satu referensi model pembelajaran Penjasorkes. Saran-saran tersebut adalah sebagai berikut :

1. Kepada Guru Penjasorkes, bahwa proses pembelajaran dengan pendekatan bermain dapat digunakan sebagai alternatif pembelajaran penjasorkes khususnya pembelajaran lari. Hal ini mudah dilakukan karena alat yang

digunakan mudah didapat dan tidak membahayakan siswa. Demikian juga memotivasi siswa untuk bergerak, dan juga tidak membuat siswa jemu mengikuti pembelajaran.

2. Kepala lembaga khususnya sekolah dan dinas pendidikan bahwa pembelajaran lari dengan pendekatan bermain, dapat dijadikan sudah satu model pembelajaran berdasarkan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP).
3. Kepada semua pembaca, khususnya guru penjasorkes dapat mengembangkan pembelajaran lari dengan pendekatan bermain ini dengan lebih kreatif dan sehingga siswa merasa senang dan tujuan pembelajaran dapat tercapai lebih baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Eddy Purnomo,Dapan.(2011). *Dasar-Dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta : Alfamedia.
- Hurlock Elizabet B. (1978). *Perkembangan Anak*. Jakarta : Erlangga.
- Hibana S. Rahman. (2005). *Pendidikan Anak Usia Dini*. Yogyakarta : Grafindo Lietra Media.
- M.Yudha Saputra. (2001). Pembelajaran Atletik di Sekolah Dasar. Jakarta : Depdiknas
- Margono. (2002). *Atletik*. Yogyakarta : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Rochman Natawidjaja. (1979). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta : CV. Mutiara.
- Sri Rumini dkk. (1993). *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta : Unit Percetakan dan Penerbitan (UPP) IKIP Yogyakarta.
- Sukintaka. (1998). *Teori Bermain Untuk D2 PGSD Penjaskes* . Jakarta : Debdikbud.
- ..... (2001). *Teori Pendidikan Jasmani*. Solo : ESA Grafika.
- Syamsu Yusuf LN. (2004). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Tim Penjas SD. (2007). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan 4*. Jakarta: Yudistira.
- Widodo, Slamet. 2007. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Piranti Darma Kalokatama.
- Yoyo Bahagia, Ucup Yusup & Adang S. (2000). *Atletik*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- M.Yudha Saputra. (2001). Pembelajaran Atletik di Sekolah Dasar. Jakarta : Depdiknas.