

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian dan hasil analisis yang telah dilakukan oleh kolaborator dan peneliti diperoleh kesimpulan bahwa pendekatan bermain dapat meningkatkan proses pembelajaran guling depan dan meningkatkan kemampuan guling depan siswa. Dari penilaian proses pembelajaran guling depan meningkat dari semua indikator yang terdapat pada instrumen proses pembelajaran sudah mencapai skor 4 atau baik dan tingkat kemampuan guling depan siswa sudah dapat dikatakan berhasil karena 95% siswa sudah mencapai nilai diatas KKM.

Dengan demikian proses pembelajaran guling depan kelas III SD Negeri 2 Majasari Kecamatan Pagentan Kabupaten Banjarnegara berhasil.

B. Implikasi Penelitian

Dari hasil penelitian ini menunjukkan proses pembelajaran guling depan dengan pendekatan bermain siswa kelas III SD Negeri 2 Majasari mengalami peningkatan, sehingga sabagai guru untuk meningkatkan pembelajaran yang baik perlu memberikan variasi pembelajaran berupa permainan agar hasil lebih meningkat dan siswsa lebih tertarik untuk mengikuti pembelajaran guling depan.

C. Keterbatasan Penelitian

- a. Keterbatasan penelitian ini kurang memperhitungkan pelaksanaan guling depan pada matras miring.
- b. Penghitungan keberhasilan guling depan setiap siswa yang melakukan belum dengan rumus skor perolehan x skor maksimal

10

D. Saran-saran

1. Bagi siswa, agar selalu bersungguh-sungguh dan konsentrasi dalam mengikuti pembelajaran guling depan ataupun pelajaran pendidikan jasmani lainnya.
2. Bagi sekolah, hendaknya sekolah menyediakan ataupun memperbaharui sarana dan prasarana olahraga senam lantai, sehingga siswa yang berbakat dapat mengembangkan kemampuannya terutama senam lantai dan olahraga lainnya pada umumnya
3. Diharapkan peneliti yang lain dapat digunakan sebagai wacana dan dapat diupayakan pengembangan penelitian tentang guling depan.
4. Bagi peneliti yang berminat melakukan penelitian yang sama dengan penelitian ini seyogyanya jangan menggunakan matras miring.
5. Cara menghitung hasil belajar menggunakan rumus skor perolehan x skor maksimal

10

Daftar Pustaka

- Abdul Alim. (2009). “Permainan Mini Tenis Untuk Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Siswa Sekolah Dasar.” *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia* (volume 6 nomor 2, november 2009) Hlm. 62.
- Agus Mahendra. (2000). *Senam*. Departemen Pendidikan Nasional.
- Badarudin. (2012). *Hakikat Belajar Sekolah Dasar*. Diakses dari [http : // www. Ayahalby. Wordpress. Com. / mata – kuliah / belajar – dan – pembelajaran – sd /](http://www.Ayahalby.Wordpress.Com/) pada tanggal 29 februari 2012, Jam 20.46 WIB.
- Bambang Sudibyo. (2006). *Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia*. Jakarta : Menteri Pendidikan Nasional.
- Biasworo Adisuyanto Aka. (2009). *Cerdas dan Bugar dengan Senam Lantai*. Jakarta: Gramedia PT. Widiasarana Indonesia.
- Farhans (2010). *Jenis Dan Manfaat Senam Lantai*. Diakses dari [Http : // www. Tdw. club. Com / f33 / jenis – dan – manfaat – senam – lantai – 848](Http://www.Tdw.club.Com/f33/jenis-dan-manfaat-senam-lantai-848). Pada tanggal 12 Maret 2012 pukul 20.33 WIB.
- IGAK Wardhani,dkk. (2007). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta : Universitas Terbuka Departemen Pendidikan Nasional.
- Kurnia Septa (2011). *Pembelajaran Tematik Di Sekolah Dasar*. Diakses pada [Http : // www. Sekolah dasar. Net / 2011/ 03 / pembelajaran – tematik – di – sekolah – dasar – 21 – html](Http://www.Sekolahdasar.Net/2011/03/pembelajaran-tematik-di-sekolah-dasar-21-html). Pada tanggal 26 Maret 2012 pukul 15.07. WIB.
- Lantip Prasetya (2010). Peningkatan Efektifitas Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan Menggunakan Pendekatan Pembelajaran Aktif, Kreatif, Efektif, Menyenangkan (PAKEM) di Kelas V A Sekolah Dasar Negeri Gedongkuning Yogyakarta. *Skripsi*. UNY.
- Mohammad Asrori. (2009). *Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung : CV. Wacana Prima.
- Robertus Tri Basuki (2010). Upaya Meningkatkan Minat Belajar Lompat Tinggi Melalui Metode Bermain Siswa Kelas IV SD Panggang Kecamatan Bambanglipuro Kabupaten Bantul. *Skripsi*. UNY.
- Rochiati Wiriaatmadja (2009). *Metode Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.
- Sayuti Sahara. (2005). *Senam Dasar*. Jakarta : Universitas Terbuka.

Suharsimi Arikunto. (2005). *Manajemen Penelitian*. Jakarta : PT. Asdi Mahasatya.

Sukidin, Basrowi, Suranto. (2010). *Menejemen Penelitian tindakan Kelas*. Surabaya : Insan Cendikia.

Sumiati & Asra. (2009). *Metode Pembelajaran*. Bandung : CV Wacana Prima.

Sutrisno Hadi. (1990). *Analisis Butir untuk Instrumen Angket, Tes dan Skala Nilai dengan BASICA*. Yogyakarta : Andi Offset.

Uchy, C. (2011). *DEFINISI BERMAIN*. Diakses dari [Http : // www. Scribd. Com. / doc / 73717650 / DEFINISI – BERMAIN](http://www.Scribd.Com./doc/73717650/DEFINISI-BERMAIN). pada tanggal 8 Maret 2012 pukul 20.33 WIB.