

BAB V **KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat diambil kesimpulan bahwa bermain dapat meningkatkan pembelajaran kekuatan dan kelincahan pada Siswa Kelas V SDN Banaran 1 Grabag Magelang. Permainan yang digunakan yaitu permainan lari *Zig-Zag*, buaya berlomba, lompat terobos, katak berburu dan lomba loncat katak. Terbukti dapat meningkatkan kemampuan gerak kekuatan dan kelincahan siswa serta perkembangan sikap kerjasama, tanggung jawab dan kejujuran. Hasil akhir pada Siklus Pertama pertemuan kedua menunjukkan peningkatan kemampuan gerak kekuatan 92 % anak berkategori baik, 8 % siswa berkategori cukup. Untuk kelincahan 92% anak berkategori baik, 8% anak berkategori cukup. Untuk kerjasama 96% anak berkategori baik, 4% siswa berkategori cukup. Untuk tanggung jawab 100% anak berkategori baik. Untuk kejujuran 100% anak berkategori baik. Dari data tersebut dapat diambil rata-rata hasil penelitian sebesar 96% siswa berkategori baik dan 4 % berkategori cukup.

B. Implikasi Penelitian

Perlu adanya penerapan dalam pembelajaran kekuatan dan kelincahan melalui bermain pada siswa sekolah dasar. Macam permainan yang disampaikan adalah permainan yang menyenangkan, mudah dilakukan, banyak aktivitas jasmani membuat siswa melakukannya dengan gembira, senang tanpa keterpaksaan. Namun serius dalam melaksanakannya.

C. Kelemahan Peneliti

Penelitian tindakan kelas pada siswa kelas V SDN Banaran 1 Grabag Magelang memiliki kelemahan-kelemahan yang menjadi hambatan peneliti. Adapun kelemahan tersebut antara lain :

1. Faktor fisik siswa yang berbeda-beda keadaannya sehingga pembuatan alat pembelajaran agak kesulitan.
2. Peneliti belum pernah melakukan penelitian tindakan kelas.

D. Saran

1. Diperlukan pengalaman untuk melakukan penelitian tindakan kelas.
2. Guru pendidikan jasmani hendaknya selalu menyampaikan materi pembelajaran melalui bermain.
3. Perlu pengembangan jenis permainan yang dilakukan oleh guru agar tidak membosankan.
4. Perlu dilakukan penelitian tindakan kelas yang sejenis pada materi pembelajaran lain.
5. Hendaknya waktu penelitian dimanfaatkan dengan efektif dan efisien.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Rohman. 2009. *Upaya Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh Melalui Permainan Sundamanda di SDN Rejowinangun Utara 6 Siswa Kelas V Tahun Ajaran 2009*. Skripsi. Yogyakarta. UNY FIK
- Badrut Taman. 2009. *Blowing Balloon Tingkatkan Konsentrasi Anak Autis* (online) tersedia [http://klubguru.com/view.php\(17 Maret\)2009](http://klubguru.com/view.php(17 Maret)2009)
- Balaey James A. 1986. *Pedoman Atletik Teknik Peningkatan Ketangkasan dan Stamina*. Semarang : Bahasa Press
- Beny A. Pribadi. 2010. *Model Desain Pembelajaran*
- Cartron dan Allen Tegano. 1991. *Early Curriculum, A Creative Play Model*
- Dangsina Moeloek dan Ardiyanto Cokro. 1984. *Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta. Fakultas Pusat Kesegaran Jasmani Dan Olahraga
- Daryono. 2009. *Upaya Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Pendekatan Permainan Pada Siswa SMP Negeri 2 Tanjung Pandang Belitung*. Skripsi. UNNES.
- Djoko Pekik Irianto. 2004. *Panduan Latihan Kebugaran Yang Efektif dan Aman*. Yogyakarta : Lukman Offset
- Harsono. 1993. *Latihan Kesehatan Fisik*. Jakarta. KONI
- Johan Huizinga. 1938. *Homo Ludensi (Terjemahan)*. Jakarta. LP3ES
- KTSP. 2006. *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) SD dan MI Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta : Depdiknas
- Len Kravits. 2001. *Bugar Total*. Jakarta : Raja Grafindo Persada
- M. Sajoto. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta. Depdikbud.
- Rusli Lutan. 2002. *Menuju Sehat Dan Bugar*. Jakarta : Depdiknas.
- Sudarno SP. 1992. *Pendidikan Kesegaran Jasmani*. Jakarta : Depdiknas
- Suharno. 1993. *Permainan Bola Volley*. Yogyakarta. FPOK IKIP.
- Suharsimi Arikunto. 1999. Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan (Edisi Revisi ke-3). Jakarta : Bumi Aksara

- Suprayekti. 2003. *Interaksi Belajar Mengajar*. Jakarta : Depdiknas
- Suwarsih Madya. 1994. *Metodologi Penelitian Tindakan*. Yogyakarta. Lembaga Peneliti IKIP Yogyakarta.
- Suyati, Dkk. 1992. *Senam (Model 1 – 6)*. Jakarta : Depdiknas
- Tim Bina Karya Guru. 2004. *Pendidikan Jasmani Untuk Sekolah Dasar Kelas 5*. Jakarta : Erlangga
- Victor G. Simanjuntak. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : Dirjen Dikti Depdiknas
- Yudha. 2004. *Dasar-Dasar Ketrampilan Atletik (Pendekatan Bermain Untuk Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama)*. Jakarta : Depdiknas

<http://id.wikipedia.org/wiki/permianan>