

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

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

1. Penggunaan metode pembelajaran bentuk bermain berdampak pada proses pembelajaran siswa, pembelajaran siswa menjadi lebih hidup dan siswa cenderung lebih aktif.
2. Penggunaan metode bermain dapat meningkatkan hasil belajar siswa kelas III SD Winongo Kasihan dalam pembelajaran gerak dasar lari. Secara umum setelah digunakanya pendekatan bermain hasil belajar siswa mengalami peningkatan.
3. Dalam pembelajaran gerak dasar lari dapat meningkatkan efektifitas siswa kelas III SD Winongo Kasihan. Berdasarkan lembar pengamatan terjadi aktivitas siswa dalam melakukan keterampilan gerak dasar lari.

#### **B. Implikasi**

1. Penggunaan metode bermain dapat membuat pembelajaran menjadi lebih hidup, seyogyanya guru mencoba menggunakan metode bermain pada cabang olahraga lain.
2. Dalam pembelajaran gerak dasar lari, sebaiknya guru dapat menggunakan pendekatan yang dapat memotifikasi siswa yaiyu dengan menggunakan pendekatan bermain.

### **C. Saran dan Tindak Lanjut**

Berdasarkan kondisi yang diperoleh dalam penelitian tindakan kelas dapat disampaikan saran-saran sebagai berikut :

1. Dalam pembelajaran gerak dasar lari, sebaiknya guru dapat menggunakan metode yang dapat memotivasi siswa yaitu dengan menggunakan metode bermain.
2. Bagi siswa, agar lebih senaang dalam mengikuti pembelajaran olahraga baik olahraga permainan lari ataupun olahraga yang lain. Dalam pembelajaran gerak dasar lari, sebaiknya guru dapat menggunakan pendekatan yang dapat memotifikasi siswa yaitu dengan menggunakan pendekatan bermain.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aip Syarifuddin (1992). *Pendidikan jasmani dan kesehatan*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat
- Dangsina; (1984). *Kesehatan dan Olahraga* Jakarta : FKUI
- Depdikbud, (1993 : 4). *Garis-garis program Pengajaran Sekolah Dasar*. Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikdasmen
- Dimiyati, 2009, "Peningkatan Pembelajaran Gerak Dasar *Lari Cepat* Menggunakan Metode Bermain Siswa Kelas III SD Negeri Panambangan Kecamatan Cilongok Banyumas, *Skripsi* UNY : FIK
- Karsiyah, 2009, "Upaya Peningkatan Pembelajaran Gerak Dasar *Lari* dengan pemberian model Bermain Siswa kelas V SD Negeri Legok Kecamatan Kebumen Kabupaten Banyumas. *Skripsi* UNY : FIK
- Djumidar. (2003). *Dasar-Dasar Atletik*. Universitas Terbuka.
- Eddy Purnomo. (2011). *Dasar-Dasar Gerak Atletik*. Univirsitas Negeri Yogyakarta.
- Herman Subarjah. (2005). *Permainan Kecil Di Sekolah Dasar*. Universitas Terbuka
- <http://id.wikipedia.org/wiki/Lari> (diakses 22 Juni 2012)
- <http://id.wikipedia.org/wiki/Pembelajaran> (diakses 22 Juni 2012)
- Rusli Lutan. (1991). *Belajar Ketrampilan Motorik. Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.
- Sanjana Vina. (2010). *Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan* Jakarta: Kencana
- Suetoto Pontjopoetro, dkk.(2004). *Permainan Anak, Tradisional dan Aktifitas Ritmik* Jakarta: Unversitas Terbuka.
- Sugihartono dkk(2007). *Psikologi Pendidikan*. Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta
- Suharsini Arikunto. (2010). *Penelitian Tindakan Kelas*. Aditya Media
- Sukintoko. (1992). *Teori Bermain* : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Supandi. (1992). *Strategi Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan Jakarta.

Wahjoeadi. (1999). *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta : PT. Rajagrafindo Persada.

Wardani dkk (2005). *Psikologi Belajar*. Universitas Terbuka.

Winarno Surakhmat. (1984). *Pengantar Penelitian Ilmiah*. Dasar Metode dan Teknik. Bandung : Tarsito

Yuda M Saputra. (1999). *Dasar-Dasar Keterampilan Atletik*. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional