

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dipaparkan dengan menggunakan siklus latihan terhadap peningkatan hasil latihan keterampilan tendangan *mae-geri* dengan menggunakan metode bermain pada siswa SD Elfatih Kota Serang. Dapat disimpulkan bahwa adanya peningkatan pada kemampuan siswa dalam latihan teknik dasar tendangan *mae-geri* dengan metode tersebut. Mulai dari sikap tangan dan kaki yang tidak ada bentuknya menjadi ada, sikap tangan yang lebih jelas, sikap badan yang tegap dan rileks, sikap kepala dan pandangan yang tajam lurus ke depan.

B. Implikasi

Dengan penelitian ini peneliti dapat mendeskripsikan beberapa implikasi mengenai pemanfaatan hasil penelitian pada pembelajaran secara operasional, serta contoh implementasi hasil penelitian ini dalam pembelajaran yang relevan. Seperti dalam melatih dan mengajarkan sesuatu materi yang kompleks dengan 3 rangkaian seperti teknik tendangan *mae-geri* dengan menggunakan metode bermain. Pelatih memberikan latihan dengan bertahap dari yang mudah sampai yang sulit sehingga siswa dapat beradaptasi dengan latihan metode bermain dan dapat melakukan gerakan dengan benar.

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian diatas, maka didapatkan beberapa saran sebagai berikut:

1. Pelatih harus dapat memberikan metode latihan yang kreatif dan inovatif agar siswa tidak jenuh dan semangat dalam berlatih
2. Sarana dan prasarana khususnya di SD Elfatih lebih ditingkatkan lagi terutama matras, target/samsak untuk meningkatkan keterampilan tendangan
3. Pelatih lebih ditekankan untuk membuat program latihan yang dimodifikasi sendiri dan dirancang sesuai kriteria usia siswa agar penyampaian program latihan dapat diterima dan dilakukan dengan baik dan benar.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Wahid. Shotokan Sebuah Tinjauan Alternatif Terhadap Aliran Karate-do Terbesar Di Dunia Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada Olahraga. 2007
- Adang Rukhyat. Manajemen Pembinaan Ekstrakurikuler jakarta:pemerintah provinsi Daerah khusus Ibu kota jakarta dinas olahraga dan pemuda. 2004
- Aseptia Yoga Permana. KARATE. Surabaya: Insan Kencana. 2008
- Dody Rudianto. Seni Beladiri Karate. Jakarta; Golden Terayon Press. 2010
- J.S. Husdarta dan Bambang G. S. Pertumbuhan dan Perkembangan Peserta Didik cimahi: STKIP Pasundan. 2008
- M. Furqon H. Mendidik Anak Dengan Bermain Surakarta: Universitas Sebelas Maret. 2006
- Mayke S. Tedjasaputra. Bermain, Mainan dan Permainan Jakarta: PT. Gramedia Widiasarana Indonesia. 2006
- Punaji Setyosari. Metode Penelitian Pendidikan dan Pengembangan, Jakarta: Kencana Perdana Grup. 2010
- Ratal Wirjasantoso. Supervisi Pendidikan Olahraga jakarta:universitas indonesia. 1984
- Rochiati Wiriaatmajda. Metode Penelitian Tindakan Kelas, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya. 2008

Salihul Fajri Muchir. Mencari Nilai Plus Mata Pelajaran Ekstrakurikuler
jakarta :www.suara Merdeka.com

Setiawan Topan. Pengertian dan definisi Metode Penelitian. 2012

Suharsimi Arikunto. Penelitian Tindakan Kelas. Jakarta: PT Bumi Aksara.
2009

Sukardi. Metodologi Penelitian Pendidikan, Jakarta: PT Bumi Aksara.
2003

Sukinata. Teori Bermain untuk D2 PGSD Penjaskes Jakarta:
Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Direktorat Jendral
Pendidikan Tinggi. 2007

Widiastuti. Belajar Motorik, Jakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNJ.
2011

[http://www.Jurnal.utan.ac.id.\(http://scholar.google.co.id/scholar?um=1&ie=UTF-8&lr&q=rel\)](http://www.Jurnal.utan.ac.id.(http://scholar.google.co.id/scholar?um=1&ie=UTF-8&lr&q=rel)) di unduh pada tanggal 23 Desember 2015