

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian pembelajaran kebugaran jasmani dalam meningkatkan kekuatan otot lengan dengan melalui penerapan permainan jalan kalajengking yang dilakukan di SDN Nagrak I Kecamatan Buahdua Kabupaten Sumedang dapat disimpulkan bahwa :

Pembelajaran kebugaran jasmani dalam meningkatkan kekuatan otot lengan melalui penerapan permainan jalan kalajengking pada prosesnya meliputi perencanaan, kinerja guru, aktivitas siswa, dan hasil belajar sebagai berikut:

1. Perencanaan Kinerja Guru

Perencanaan pembelajaran kebugaran jasmani dalam meningkatkan kekuatan otot lengan melalui penerapan permainan jalan kalajengking dengan memberikan arah dan acuan yang jelas tentang materi kebugaran jasmani dalam meningkatkan kekuatan otot lengan. Perencanaan pembelajaran yang dilaksanakan sesuai dengan rencana pelaksanaan pembelajaran yang telah disiapkan dan ditentukan. Dimana, RPP siklus 1 di kegiatan siswa adalah siswa melakukan pembelajaran kebugaran jasmani dalam meningkatkan kekuatan otot lengan melalui penerapan permainan jalan kalajengking dengan jarak tempuh dalam permainan jalan kalajengking pada siklus 1 ini yaitu 10 meter, pada tahap ini perolehan persentase perencanaan kinerja guru sebesar 57%. Kegiatan siswa pada siklus ke 2 adalah siswa melakukan pembelajaran kebugaran jasmani dalam meningkatkan kekuatan otot lengan melalui penerapan permainan jalan kalajengking dengan jarak tempuh dalam melakukan permainan jalan kalajengking pada siklus ke 2 yaitu 15 meter, pada tahap ini perolehan persentase perencanaan kinerja guru sebesar 85,9% dan masih belum mencapai target, dengan demikian memerlukan perbaikan pada siklus selanjutnya. Kemudian di kegiatan siswa pada siklus ke 3 adalah siswa melakukan pembelajaran kebugaran jasmani dalam meningkatkan kekuatan otot lengan melalui penerapan permainan

jalan kalajengking dengan jarak tempuh dalam permainan jalan kalajengking pada siklus 3 ini yaitu masih sama dengan siklus 2 yaitu 15 meter tetapi dalam cara melakukan perlombaan jalan kalajengkingnya sedikit berbeda dengan siklus 2, pada tahap ini perolehan persentase perencanaan kinerja guru sebesar 100% dan telah mencapai target yang diinginkan.

2. Pelaksanaan Kinerja Guru

Pelaksanaan pembelajaran yang dilakukan tetap mengacu pada perencanaan pembelajaran yang sudah disusun dan disiapkan sebelumnya yang terdapat pada Rencana Pelaksanaan Pembelajaran. Pelaksanaan pembelajaran kebugaran jasmani dalam meningkatkan kekuatan otot lengan melalui penerapan permainan jalan kalajengking dengan kinerja guru untuk memotivasi, mengarahkan dan membimbing siswanya untuk melakukan latihan meningkatkan kekuatan otot lengan melalui permainan jalan kalajengking. Pada siklus 1 kinerja guru hanya mencapai 68,75%, pada siklus 2 92%, dan pada siklus 3 mencapai target yang diharapkan yaitu 100%. Hal tersebut sesuai dengan target yang ingin dicapai dalam melakukan penelitian ini.

3. Aktivitas Siswa

Aktivitas siswa pada siklus 1 mencapai 23% dari jumlah keseluruhan siswa, pada siklus 2 meningkat menjadi 65% dari jumlah keseluruhan siswa dan pada siklus 3 meningkat menjadi 94% dari jumlah keseluruhan siswa. Berdasarkan analisis selama pembelajaran dapat dilihat hampir seluruh siswa menunjukkan peningkatan dalam aktivitas pembelajaran. Para siswa merasa senang, tidak bosan dan selalu berantusias dalam mengikuti pembelajaran.

4. Hasil Belajar Siswa

Pembelajaran kebugaran jasmani dalam meningkatkan kekuatan otot lengan siswa melalui penerapan permainan jalan kalajengking sangat membantu meningkatkan hasil belajar siswa, peningkatan kualitas pembelajaran yang meliputi perencanaan dan pelaksanaan kinerja guru menunjukkan hasil yang nyata, mencapai target yang ditentukan sebesar 100%. Peningkatan pembelajaran kebugaran jasmani dalam kekuatan otot lengan terbukti dari peningkatan hasil belajar siswa setiap siklus yang meningkat. Pada siklus 1 jumlah siswa yang

tuntas melakukan tes kekuatan otot lengan yang dilakukan melalui tes *push-up* mencapai 7 orang siswa atau 41%, pada siklus 2 siswa yang tuntas meningkat menjadi 11 orang siswa atau 64,70%, dan pada siklus 3 siswa yang tuntas meningkat menjadi 16 orang siswa atau 94,11% dan telah mencapai target yang ditentukan.

Sedangkan untuk tafsiran yang masuk kedalam kategori baik pada siklus 1 yaitu 2 orang siswa atau 12%, pada siklus 2 siswa yang masuk kedalam kategori baik meningkat menjadi 4 orang siswa atau 24% dan pada siklus 3 siswa yang masuk kedalam kategori baik menjadi 16 orang siswa atau 94% dan telah mencapai target yang telah ditentukan.

B. Saran

Penerapan permainan jalan kalajengking dalam pembelajaran kebugaran jasmani dalam meningkatkan kekuatan otot lengan merupakan suatu strategi pembelajaran yang dapat meningkatkan kemampuan serta semangat siswa dalam melakukan pembelajaran kebugaran jasmani dalam latihan meningkatkan kekuatan otot lengan. Dengan memperhatikan hasil penelitian tindakan kelas yang telah dilaksanakan di SDN Nagrak I Kecamatan Buahdua Kabupaten Sumedang, ada beberapa hal yang dapat disarankan sebagai implikasi dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi guru

- a. Penerapan permainan jalan kalajengking dalam pembelajaran kebugaran jasmani dalam meningkatkan kekuatan otot lengan merupakan salah satu solusi yang dapat digunakan dan diterapkan oleh guru pendidikan jasmani dalam pembelajaran kebugaran jasmani khususnya dalam meningkatkan kekuatan otot lengan. Namun demikian, guru pendidikan jasmani juga harus mampu memilih dan mengembangkan suatu pembelajaran kedalam suatu permainan dan kedalam teknik pembelajaran lainnya yang cocok untuk diterapkan pada pembelajaran dengan memperhatikan karakteristik siswa, kedalaman materi, dan hal-hal lainnya yang masih perlu dipertimbangkan.

- b. Guru hendaknya perlu memahami secara mendalam mengenai penggunaan metode pembelajaran yang sesuai, sehingga dalam penerapannya tidak menjadi salah persepsi.
- c. Para guru disarankan untuk memiliki kemauan, ketelitian, ketekunan, dan keberanian untuk mengembangkan metode pembelajaran dan mengembangkan berbagai potensi, baik potensi diri sebagai guru, potensi lingkungan maupun potensi siswa. Karena penelitian membuktikan bahwa pembelajaran kebugaran jasmani dalam meningkatkan kekuatan otot lengan siswa yang selama ini dinilai sulit oleh guru, dengan kerja keras ternyata dapat dioptimalkan dan mendapat hasil yang baik.
- d. Dalam mengembangkan langkah-langkah penerapan permainan jalan kalajengking dalam pembelajaran kebugaran jasmani khususnya dalam meningkatkan kekuatan otot lengan guru berperan optimal sebagai motivator, fasilitator, dan membimbing siswa selama pembelajaran sebaik-baiknya.
- e. Dalam pembelajaran kebugaran jasmani guru lebih menekankan pada proses bagaimana melakukan latihan yang baik dan benar dalam melakukan gerakan, serta siswa dalam melakukan latihan harus rajin dan semangat, yang difasilitasi melalui penerapan permainan jalan kalajengking sehingga akan berdampak lebih mempermudah, membuat siswa semangat, dan mempercepat proses peningkatan siswa dalam kekuatan otot lengannya tersebut.

2. Bagi siswa

- a. Latihan meningkatkan kekuatan otot misalnya dalam latihan meningkatkan kekuatan otot lengan harus diajarkan atau diberikan kepada siswa tetapi dengan memperhatikan tingkat perkembangan siswanya juga.
- b. Para siswa perlu dilatih dalam kekuatan otot lengan sehingga dapat bermanfaat bagi dirinya, dengan pembelajaran kebugaran jasmani dalam meningkatkan kekuatan otot lengan melalui penerapan permainan jalan kalajengking nantinya siswa dapat meningkat dalam kekuatan otot lengannya.
- c. Diperlukan penggalan potensi masing-masing siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani, ini dimaksudkan untuk meningkatkan bakat yang dimiliki setiap anak.

3. Bagi sekolah

- a. Untuk menunjang pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani, maka pihak sekolah diharapkan dapat berupaya untuk memberikan kontribusi yang maksimal agar pembelajaran ini berlangsung dengan tuntutan kurikulum. Hal tersebut juga dapat dilakukan dengan sarana dan prasarana penunjang pembelajaran baik untuk siswa maupun guru.
- b. Dalam meningkatkan minat dan bakat terhadap kebugaran jasmani khusus dalam meningkatkan kekuatan otot lengan, maka perlu diadakannya pertandingan baik pada tingkat intern sekolah, gugus, kecamatan maupun tingkat kabupaten yang dilakukan secara berkala.
- c. Pembinaan dan pelatihan yang intensif terhadap para guru juga perlu diadakan oleh pihak sekolah, ini dimaksudkan agar dapat meningkatkan kemampuan menguasai metode pembelajaran pada saat mengajar dalam rangka inovasi pembelajaran pendidikan jasmani.

4. Bagi UPI Kampus Sumedang

Hasil-hasil dari penelitian ini diharapkan bisa bermanfaat dalam rangka perbaikan proses pembelajaran, untuk melahirkan tenaga pendidik yang memiliki kompetensi tinggi khususnya bagi program studi pendidikan guru sekolah dasar pendidikan jasmani.

5. Bagi Peneliti Lain

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bandingan sekaligus landasan penelitian lanjut yang berhubungan dengan penerapan suatu permainan kedalam suatu pembelajaran.
- b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai referensi bagi peneliti lain yang akan melakukan penelitian khususnya dengan menjadikan penerapan permainan sebagai tindakan dalam meningkatkan pembelajaran kebugaran jasmani.
- c. Bagi peneliti lain yang akan melakukan penelitian tindakan kelas hendaknya menggunakan sumber yang lebih banyak lagi, sehingga temuan-temuan dalam pelaksanaan pembelajaran kebugaran jasmani dalam meningkatkan kekuatan otot lengan lebih banyak dan lebih lengkap.