

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti membahas tentang pengaruh permainan bola berekor terhadap hasil lempar turbo pada siswa kelas IV SD Negeri Sepang. Peneliti telah melaksanakan *pretest* untuk mengetahui hasil lemparan turbo siswa sebelum diberi perlakuan yang terlihat bahwa nilai rata-rata 6.2358 dengan nilai tertinggi 8.00 dan yang terendah 4.17 dan *posttest* nilai rata-rata 7.2561 dengan nilai tertinggi 9.12 dan nilai terendah 5.12. Rendahnya hasil lemparan turbo pada kondisi awal disebabkan karena siswa kurang memperhatikan penjelasan guru, dan tidak melakukan permainan terlebih dahulu, padahal permainan adalah salah satu pemanasan pada saat olahraga, olahraga disini disebut atletik lempar turbo dengan permainan bola berekor, maka dari itu siswa tidak merasa bosan karena selalu diiringin dengan permainan, dan biasanya guru hanya menggunakan metode ceramah, materi dan membaca, maka disini peneliti menerapkan pada saat melakukan kegiatan olahraga lakukanlah pemanasan lebih dahulu atau permainan yang memadai dan mendekati pada pembelajaran olahraga. Sehingga siswa melakukan kegiatan dengan senang tanpa mengeluh.

Selanjutnya peneliti melakukan kegiatan pembelajaran olahraga dengan mengacu pada RPP yaitu tentang atletik lempar turbo pada siswa kelas IV. Pada saat kegiatan peneliti melakukan percobaan terlebih dahulu tanpa adanya diberi perlakuan, disini peneliti memperhatikan siswa dan mengukur jarak lemparan siswa menggunakan alat meteran, kemudian peneliti mencatat hasil lemparan siswa dan saling bergantian kepada siswa lainnya. Setelah itu peneliti melakukan kegiatan lagi tetapi diberikan perlakuan yaitu bola berekor, lalu peneliti memberikan contoh kepada siswa bagaimana cara melakukan permainan bola berekor.

Dari hasil perhitungan menggunakan uji-t pada *pretest* dan *posttest* yang menghasilkan nilai signifikansi (2-tailed) yaitu 0.00 yang berarti bahwa nilai tersebut $0,00 < 0,05$ atau 0,00 lebih kecil dari 0,05 maka sudah bisa dikatakan bahwa adanya peningkatan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest* siswa yang sudah

dilakukan pada saat lempar turbo. Berdasarkan data tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest*. Nilai signifikansi yaitu 0,00 maka nilai sig $0,00 < 0,05$ data tersebut diperoleh dari *statistic inferensial SPSS 25 Windows*. Maka kesimpulannya H_a diterima dan H_0 ditolak yang artinya hal ini menunjukkan bahwa bola berekor berpengaruh untuk dipakai pada saat permainan lempar turbo.

B. Saran

Guru dapat menerapkan media pembelajaran yang sesuai dengan kebutuhan siswa agar siswa lebih tertarik dan aktif dalam mengikuti pembelajaran khususnya untuk mata pelajaran olahraga. Penggunaan media bola berekor adalah salah satu media yang membantu kelenturan melempar merupakan salah satu yang tepat digunakan pada saat melakukan kegiatan olahraga atletik lempar turbo. Kepada peneliti yang berminat melakukan penelitian tentang keolahragaan atletik masih banyak media pembelajaran yang bervariasi untuk membuat siswa lebih menarik dan tidak bosan pada saat melakukan kegiatan olahraga

DAFTAR REFERENSI

- Ahlunnazar, A., Subagio, S., & Taufik, K. (2021). *Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lempar Turbo Melalui Permainan Bola Berekor Pada Siswa Sekolah Dasar*. Gelora: Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP Mataram, (hlm. 73-78).
- Hardianto, M.Pd. 2019. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Sekolah Dasar. Jakarta: Direktorat Pembinaan Guru Pendidikan Dasar, Kemendikbud.
- Berton Supardi Simamora, 2019. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SD/MI kelas IV. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan Balitbang Kemendikbud.
- Burhaein, E. (2017). Aktivitas fisik olahraga untuk pertumbuhan dan perkembangan siswa SD. *Indonesian Journal of Primary Education*, 1(1), (hlm.51-58).
- Dimiyati, D., Susanto, E., & Hendrifadly, H. (2023). Pengembangan Bahan Ajar Materi Lempar Lembing Untuk Siswa Sekolah Dasar. *Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJ PES)*, 5(02), 222-231.
- Ghozali, I. (2016). Aplikasi Analisis Multivariete dengan Program IBM SPSS 23. Edisi 8. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Haryono, J., Simanjuntak, V., & Supriatna, E. Meningkatkan Lempar Lembing melalui Modifikasi Bola Berekor di Sdn 08 Trans Merbang. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 5(5).
- Islami, F., & Siagian, E. A. B. (2023). Manfaat Permainan Olahraga Tradisional Terhadap Perkembangan Motorik Anak Sd 020 Muhammadiyah Kec. Kuok. *Community Education Engagement Journal*, 4(2), 10-16.
- Kardiyono. 2017. *Pengaruh latihan uphill terhadap hasil akselerasi 30 meter club atletik gelangah wangi demak*. Jurnal Ilmu Sosial-Humaniora, Vol.2, No.1, Januari – Juni 2017, hlm. 57.
- Khoerudin, H. (2015). Meningkatkan Hasil Belajar Kids Atletik Lempar Turbo melalui Modifikasi Permainan Bola Berekor bagi Siswa Kelas 5 SDN 1 Sukorejo Tahun Ajaran 2013/2014. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 4(3).
- Makbul, M. (2021). Metode pengumpulan data dan instrumen penelitian.
- Marwan, M. P., Konadi, W., Kamaruddin, S. P., & Sufi, I. (2023). *Analisis Jalur dan Aplikasi SPSS Versi 25: Edisi Kedua*. Merdeka Kreasi Group.
- Muhajir. 2017. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta Timur: Yudistira.

- Novita, W., Safitri, A., Ananda, M. L., Ersyliasari, A., & Rosyada, A. (2023). Penerapan Teori Perkembangan Kognitif Oleh Jean Piaget Terhadap Kemampuan Memecahkan Masalah Siswa Sd/Mi. *Hypothesis: Multidisciplinary Journal Of Social Sciences*, 1(02 Juni), 122-134.
- Qasash, M., Syafruddin, M. A., Hamzah, A., Aksir, M. I., & Bachtiar, I. (2023). Pembelajaran Pendidikan Jasmani melalui Teori Koginitf. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 11(1), 22-28.
- Rukaesih A Ucu dan Maolani. 2015. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Simamora, Berton Supriadi, Buku Guru Aktif Berolahraga: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas IV SD/MI/ Berton Supriadi Simamora. - Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan Balitbang Kemendikbud, 2019. berdasarkan Permendikbud RI Nomor 37 Tahun 2018.
- Heri, B., & Pratama, W. A. (2017). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. PT Remaja Rosdakarya. Doi: <https://scholar.google.com/>
- Setiawan, A., Yudiana, Y., Ugelta, S., Oktriani, S., Budi, D. R., & Listiandi, A. D. (2020). Hasil belajar pendidikan jasmani dan olahraga siswa sekolah dasar: pengaruh keterampilan motorik (tinggi) dan model pembelajaran (kooperatif). *TEGAR: Journal of Teaching Physical Education in Elementary School*, 3(2), 59-65.
- Sobarna, A., Triono, S. D., & Supratman, A. (2019). Hasil Keterampilan Lempar Lembing (Studi Eksperimen Menggunakan Alat Bantu Bola Berekor Pada Mahasiswa). *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 19(1), 1-7.
- Muhtar, T., & Lengkana, A. S. (2019). *Pendidikan jasmani dan olahraga adaptif*. UPI Sumedang Press.
- Zakariah, M. A., Afriani, V., & Zakariah, K. M. (2020). *Metodologi Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, Action Research, Research And Development (R n D)*. Yayasan Pondok Pesantren Al Mawaddah Warrahmah Kolaka.
- Sutisna, I. (2021). Teknik analisis data penelitian kuantitatif. *ARTIKEL*, 1(4610).
- Khoerudin, H. (2015). Meningkatkan Hasil Belajar Kids Atletik Lempar Turbo melalui Modifikasi Permainan Bola Berekor bagi Siswa Kelas 5 SDN 1 Sukorejo Tahun Ajaran 2013/2014. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 4(3).
- Sutisna, I. (2020). Statistika penelitian. *Universitas Negeri Gorontalo*, 1(1), 1-15.

- Sobarna, A., Triono, S. D., & Supratman, A. (2019). Hasil Keterampilan Lempar Lembing (Studi Eksperimen Menggunakan Alat Bantu Bola Berekor Pada Mahasiswa). *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 19(1), 1-7.
- Suliyanto, S. E., & MM, S. (2017). Metode penelitian kuantitatif.
- Wahyuni, S. (2017). *Pengembangan Model Pembelajaran Gerak Dasar Lempar Turbo Berbasis Permainan Untuk Siswa Kelas V Sekolah Dasar* (Doctoral dissertation, University of Muhammadiyah Malang).
- Makbul, M. (2021). Metode pengumpulan data dan instrumen penelitian.
- Supriyoko, A. (2017). Modifikasi Alat Bantu Pembelajaran Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Kids Atletik (Lempar Turbo). *Jurnal Ilmiah Spirit*, 17(1).
- Jamili, W. (2014). Penerapan Pendekatan Bermain Bola Ekor Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lempar Turbo Pada Siswa Kelas V Sdn Kutowinangun 11 Kecamatan Tingkir Kota Salatiga Tahun Pelajaran 2012/2013. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 3(9).

LAMPIRAN

Program Kegiatan Penelitian

No.	Program	Kegiatan	Waktu Kegiatan	Tempat Kegiatan	Durasi Kegiatan	Jumlah Siswa
1.	Pertemuan awal kegiatan	<ul style="list-style-type: none"> • Pertemuan awal peneliti memberitahukan, bahwa peneliti akan mengadakan penelitian di SD Negeri Sepang. • Peneliti memberitahu bahwa akan mengadakan kegiatan selama 12 pertemuan. • Kegiatan yang akan dilakukan oleh peneliti yaitu tentang kegiatan olahraga. • Olahraga yang dilakukan yaitu olahraga atletik lempar turbo. • Peneliti mengambil populasi siswa kelas IV SD Negeri Sepang. 	23 Mei 2023	Ruang kelas IV	35 Menit	33 siswa
2.	Kegiatan awal 1	<ul style="list-style-type: none"> • Peneliti membawa instrumen penelitian berupa meteran, alat turbo dan lembar penilaian. • Peneliti melakukan pemanasan terlebih dahulu. • Siswa melakukan lemparan turbo tanpa diberi perlakuan terlebih dahulu. • Siswa saling bergantian melakukan kegiatan lempar turbo antar teman 	27 Mei 2023	Lapangan atletik SD Negeri Sepang	45 Menit	33 siswa

		<p>sebaya.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kegiatan pada hari ini selesai siswa melakukan pendingan setelah melakukan kegiatan lempar turbo. 				
3.	Kegiatan <i>pretest</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa melakukan pemanasan terlebih dahulu. • Peneliti menjelaskan tentang materi lempar turbo yang akan dilakukan. • Sesi Tanya jawab tentang materi yang telah disampaikan oleh peneliti. • Peneliti melakukan contoh teknik gerakan lempar turbo. • Siswa melakukan kegiatan lempar turbo yang sudah diberi contoh oleh peneliti. • Siswa saling bergantian kepada teman sebaya. 	29 Mei 2023	Lapangan atletik SD Negeri SEpang	45 Menit	33 Siswa
4.	Kegiatan <i>pretest 1</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Peneliti membawa media instrumen meteran, alat turbo, dan lembar penilaian. • Siswa melakukan kegiatan pemanasan seperti biasa. • Siswa melakukan <i>pretest 1</i> dengan melakukan lempar turbo. • Peneliti mengukur lempar turbo siswa dengan menggunakan 	1 Juni 2023	Lapangan SD Negeri Sepang	45 Menit	33 Siswa

		<p>meteran.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peneliti mengambil nilai awal pretest. • Siswa melakukan kegiatan pretest awal saling bergantian antar teman sebaya. • Siswa melakukan kegiatan pendinginan. 				
5.	Kegiatan pretest 2	<ul style="list-style-type: none"> • Peneliti membawa media instrumen meteran, alat turbo, dan lembar penilaian. • Peneliti mengajak siswa melakukan pemanasan terlebih dahulu. • Peneliti melakukan kegiatan pretest 2. • Peneliti mengambil nilai pretest 2 kali penilaian, dan nilai yang terbesar diambil untuk dijadikan sampel penelitian. • Siswa melakukan kegiatan pretest 2 lempar turbo. • Peneliti mengukur lemparan siswa menggunakan meteran. 	3 Juni 2023	Lapangan atletik SD Negeri SEoang	45 Menit	33 Siswa
6.	Kegiatan posttest	<ul style="list-style-type: none"> • Peneliti membawa instrumen penelitian yaitu bola berekor dan alat turbo. • Siswa melakukan kegiatan pemanasan terlebih dahulu. • Peneliti menjelaskan 	5 Juni 2023	Lapangan atletik SD Negeri Sepang	45 Menit	33 Siswa

		<p>kegiatan yang ke dua yaitu masih dengan kegiatan lempar turbo namun sekarang menggunakan permainan bola berekor.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peneliti mencontohkan terlebih dahulu bagaimana menggunakan permainan bola berekor. • Siswa melakukan praktik permainan bola berekor yang sudah dicontohkan oleh peneliti. • Siswa saling bergantian antar teman sebaya. • Siswa bermain bola berekor selama 2 kali permainan. • Siswa melakukan pendinginan seperti biasa. 				
7.	Kegiatan posttest 1	<ul style="list-style-type: none"> • Peneliti membawa instrumen penelitian meteran, alat turbo, dan lembar penilaian. • Siswa melakukan pemanasan seperti biasa sebelum melakukan kegiatan olahraga. • Siswa melakukan kegiatan lempar turbo sesuai lemparan yang sudah ditentukan oleh peneliti. • Siswa melakukan lempar turbo. • Peneliti mengukur jarak lemparan 	10 Juni 2023	Lapangan atletik SD Negeri Sepang	45 menit	33 Siswa

		<p>siswa menggunakan meteran.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Setelah melakukan kegiatan siswa seperti biasa melakukan kegiatan pendinginan. 				
8.	Kegiatan posttest 2	<ul style="list-style-type: none"> • peneliti membawa instrumen penelitian berupa alat turbo, meteran dan lembar penilaian. • Siswa melakukan pemanasan seperti biasa. • Siswa melakukan kegiatan akhir lempar turbo. • Peneliti melakukan penilaian jarak lemparan turbo menggunakan meteran. • Siswa melakukan kegiatan akhir yaitu dengan pendinginan. • Kegiatan penelitian di SD Negeri Sepang, yaitu olahraga lempar turbo telah selesai. 	8 Juni 2023	Lapangan atletik SD Negeri Sepang	45 Menit	33 Siswa
9.	Pertemuan akhir penelitian di SD Negeri Sepang	<ul style="list-style-type: none"> • Peneliti memberi <i>dorprize</i> kepada siswa kelas IV SD Negeri Sepang. • Peneliti memberi sebuah bingkisan kepada guru PJOK SD Negeri Sepang. • Peneliti meminta surat balasan oleh SD Negeri Sepang. 	12 Juni 2023	Ruang kelas IV	30 Menit	-

		<ul style="list-style-type: none">• Penelitian telah selesai, terimakasih SD Negeri Sepang				
		Penelitian melakukan 8 kali pertemuan di SD Negeri Sepang. Peneliti mengambil penilaian 2 kali karena, peneliti mengambil nilai lemparan terbaik untuk dijadikan sampel penelitian.\				

DOKUMENTASI *PRETEST* DAN *POSTTEST*







SURAT KETERANGAN
NOMOR : 421.1 / 036 / SD-SPG / VI / 2023

Menindaklanjuti surat dari Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Serang Nomor: B-479/UN40-K5/PT.01.04/2023 mengenai "Permohonan izin Penelitian" maka, yang bertanda tangan di bawah ini Kepala Sekolah Dasar Negeri Sepang Kecamatan Serang Kota Serang Provinsi Banten :

Nama : **Nano, S.Pd., M.Pd.**
NIP : 19630910 198410 1 004
Pangkat / Gol.Ruang : Pembina Tk.I / IV b
Jabatan : Kepala Sekolah
Unit Kerja : SD Negeri Sepang
Alamat Sekolah : Jl. Raya Sepang Serang

Dengan ini menerangkan nama mahasiswa/i yang bernama :

Nama : NITA ELLYANA
NIM : 1901586
Jenjang/Prodi : S1/PGSD UPI SERANG
Semester : 8

Benar telah mengadakan penelitian di SDN Sepang Kota Serang pada tanggal 22 Mei s/d 12 Juni 2023 guna melengkapi data pada penyusunan Skripsi yang berjudul: "**Pengaruh Latihan Permainan Bola Berekor Terhadap Hasil Lempar Turbo Pada Siswa Kelas IV SD Negeri Sepang**".

Demikian surat keterangan ini dibuat dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Serang, 12 Juni 2023
Kepala SD Negeri Sepang

Nano, S.Pd., M.Pd.
NIP. 19630910 198410 1 004

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



1. IDENTITAS PRIBADI

Nama : Nita Ellyana
Tempat, Tanggal Lahir : Gisting, 29 Maret 2001
Agama : Islam
Alamat : Lampung, Tanggamus, Kota Agung Pusat, Way Tuba Atas

2. RIWAYAT PENDIDIKAN

SD : SD Negeri \$ Kuripan
SMP : SMP Negeri 1 Kota Agung
SMK : SMK Negeri 1 Menggala
Perguruan Tinggi : Universitas Pendidikan Indonesia di Kampus Serang

3. Riwayat Organisasi

Resimen Mahasiswa : Staf Administrasi