

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian meningkatkan kemampuan gerak dasar lari melalui media permainan bebentengan pada siswa kelas IV yang dilakukan di SDN 2 Sarajaya Kecamatan Lemahabang Kabupaten Cirebon dapat disimpulkan bahwa :

Meningkatkan kemampuan gerak dasar lari melalui media permainan bebentengan pada siswa kelas IV yang dilakukan di SDN 2 Sarajaya pada prosesnya meliputi perencanaan, kinerja guru, aktivitas siswa, dan hasil belajar sebagai berikut:

1. Perencanaan Kinerja Guru

a. Pada tahap perencanaan pembelajaran dimana penulis mempersiapkan segala sesuatu yang digunakan dalam penelitian guna mengetahui bagaimana peraktek pembelajaran berlangsung dimana hal tersebut dituangkan melalui rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP), pemilihan media dan persiapan alat agar kualitas pelaksanaan pembelajaran meningkat sehingga kinerja guru dan aktivitas siswa meningkat. Perencanaan meningkatkan kemampuan gerak dasar lari melalui media permainan bebentengan pada siswa kelas IV yang dilakukan di SDN 2 Sarajaya , memberikan arah dan acuan yang jelas tentang materi gerak dasar lari pada permainan. Perencanaan pembelajaran yang dilaksanakan sesuai dengan rencana pelaksanaan pembelajaran yang telah disiapkan dan ditentukan.

Dimana, RPP siklus I kegiatan siswa adalah siswa melakukan kemampuan gerak dasar lari melalui media permainan bebentengan dimana siswa melakukan gerak dasar lari dengan permainan bebentengan dan peraturan yang dimodifikasi. Dengan peraturan yang telah disepakati dimana semua anggota tim tidak boleh terlalu banyak berdiam diri menunggu benteng seluruh siswa harus atur strategi yang baik karena dalam permainan bebentengan ini mengutamakan unser kerjasama tim dan siswa harus bias memancing lawan aagr keluar dari benteng yang dijaga semakin banyak tim yang mengenai,

tubuh lawan maka semakin mudah untuk mendapatkan poin jarak benteng tim a dan b itu sekitar 60m dimana pada permainan ini siswa biasa berlari kemana saja untuk mengecoh lawannya agar keluar dari benteng dan jumlah permainan bebentengan itu berjumlah 5-10 orang dalam tiap timnya jika tim yang banyak mengumpulkan poin dengan menginjak benteng itulah yang memenangkan pertandingan. Dengan perolehan persentase perencanaan kinerja guru mencapai 72,91%. Kegiatan siswa pada siklus ke II adalah melakukan kemampuan gerak dasar lari melalui media permainan lari balok dengan menggunakan model kooperatif *Team-Game-Tournament (TGT)* dengan permainan lari balok, dengan perolehan persentase perencanaan kinerja guru mencapai 86,16% dan masih belum mencapai target dan tetap memerlukan perbaikan untuk siklus selanjutnya.

Kegiatan siswa pada siklus ke III adalah siswa melakukan kemampuan gerak dasar lari melalui media permainan hitam-hijau dengan menggunakan model kooperatif *Team-Game-Tournament (TGT)* dengan permainan hitam-hijau namun peraturannya permainan hitam-hijau dibagi menjadi tiga tim dengan mengawalinya permainan hitam-hijau guru mengocok undian untuk siap yang lebih awal bertanding ketika sudah ditentukan guru memberikan arahan peraturannya dua kelompok yang bertanding tim A dan tim B berdiri saling berhadapan dengan jarak satu lengan dan melakukan posisi star berdiri dan sambil mendengarkan aba-aba hitam atau hijau, jika disebut Hitam maka kelompok A (Hitam) cepat balik arah terus lari cepat sampai batas yang ditentukan, kelompok B (Hijau) cepat mengejar dan menangkap A (Hitam). Kemudian kembali lagi ke tempat semula, siapa melakukan perlombaan. Sebaliknya, jika disebut Hijau balik arah terus lari sampai batas yang ditentukan kelompok A (Hitam) mengejar dan menangkapnya, begitulah cara bermainnya. Kelompok siswa yang paling banyak mengenai dari permainan Hitam-Hijau maka kelompok itu pemenangnya.

Dengan perolehan persentase perencanaan kinerja guru mencapai 96,15% dan target telah tercapai.

2. Pelaksanaan Kinerja Guru

Pelaksanaan pembelajaran yang dilakukan tetap mengacu pada perencanaan pembelajaran yang sudah disusun dan disiapkan sebelumnya yang terdapat pada RPP. Pelaksanaan pembelajaran kemampuan gerak dasar lari melalui media

permainan menggunakan model kooperatif *Team-Game-Tournament (TGT)* dengan kinerja guru untuk memotivasi, mengarahkan dan membimbing siswanya untuk melakukan kemampuan gerak dasar lari melalui media permainan. Pada kegiatan inti pembelajaran, kegiatan lebih memfokuskan terhadap kreativitas siswa untuk lebih meningkatkan kualitas kemampuan gerak dasar lari melalui media permainan. Kegiatan pembelajaran disusun untuk lebih menarik dengan cara pembagian kelompok dan simulasi permainan, dimaksudkan supaya dalam pembelajaran siswa termotivasi dan antusias untuk mengikuti pembelajaran.

Pada data awal, kinerja guru hanya 62%, siklus I 72,91%, siklus II 85,83%, dan pada siklus III mencapai target yang diharapkan yaitu 98,33%. Hal tersebut sesuai yang diharapkan dan hasilnya signifikan.

3. Aktivitas Siswa

Pada tahap data awal aktivitas siswa adalah sebagai berikut siswa memperoleh kriteria kurang (K) mencapai 45%, kriteria cukup (C) mencapai 40%, dan kriteria baik (B) mencapai 13% dalam aktivitas pembelajaran kemampuan gerak dasar lari melalui media permainan bebentengan, lari balok, hitam-hijau. Observasi aktivitas siswa siklus I diperoleh gambaran sebagai berikut siswa memperoleh kriteria kurang (K) mencapai 0%, kriteria cukup (C) mencapai 54%, dan kriteria baik (B) mencapai 40%. Observasi aktivitas siswa siklus II diperoleh gambaran sebagai berikut siswa memperoleh kriteria kurang (K) mencapai 0%, kriteria cukup (C) mencapai 27%, dan kriteria baik (B) mencapai 72%. Dan untuk Observasi aktivitas siswa siklus III diperoleh gambaran sebagai berikut siswa memperoleh kriteria kurang (K) mencapai 0%, kriteria cukup (C) mencapai 9%, dan kriteria baik (B) mencapai 90%.

4. Hasil Belajar Siswa

Peningkatan kualitas pembelajaran yang meliputi kinerja guru dan aktivitas siswa, menunjukkan hasil yang nyata, mampu melampaui KKM yang telah ditentukan. Peningkatan pembelajaran gerak dasar lari terbukti dari peningkatan setiap siklus dimana pada siklus I jumlah siswa yang tuntas melakukan gerak dasar lari melalui media permainan bebentengan adalah 9 orang atau 40%, pada siklus II jumlah siswa yang tuntas melakukan gerak dasar lari melalui media permainan lari balok meningkat menjadi 16 siswa atau naik 33% menjadi 72%,

pada siklus III jumlah siswa yang tuntas kembali meningkat menjadi 20 siswa atau 90% dan hanya 2 siswa kelas V dalam pembelajaran gerak dasar lari melalui media permainan hitam-hijau pada yang belum tuntas, sisanya semua siswa tuntas dalam pembelajaran tersebut.

B. SARAN

Berdasarkan kesimpulandantemuan yang diperoleh selama penelitian ini dilaksanakan, kiranya perlu peneliti mengajukan beberapa saran untuk perbaikan proses pembelajaran dalam atletik khususnya dalam kemampuan gerak dasar lari yaitu sebagai berikut.

1. Bagi Peserta Didik Sekolah Dasar

- a. Dalam menggunakan metode permainan sebelum melakukan kegiatan pembelajaran terlebih dahulu memperhatikan petunjuk atau aturan-aturan yang telah diberikan guru dalam pembelajaran
- b. Biasakan banyak melakukan latihan, dengan memanfaatkan waktu senggang dengan melakukan aktivitas jasmani sehingga biasa merangsang pertumbuhan dan perkembangan kearah yang lebih baik.
- c. Memperhatikan dan mendengarkan guru saat mempersentasikan pembelajaran, langkah-langkah pembelajaran dengan menggunakan media permainan bebentengan karena tanpa disadari siswa melakukan berlari dengan gerakan dasar yang sering di lakukan dan benar.

2. Bagi Guru

- a. Guru harus memiliki kemampuan dan keterampilan mengelola siswa dilapangan dan menciptakan pembelajaran yang menyenangkan dengan menggunakan media permainan bebentengan tersebut.
- b. Beberapahal yang harus diperhatikan guru ketika menggunakan pembelajaran media permainan bebentengan guru harus mempersiapkan dan harus mengemas secara baik dan menyenangkan bagi siswa.
- c. Harus biasa mengembangkan profesionalitas guna menumbuhkan rasa percayadiri sehingga memungkinkan guru secara aktif mengembangkan pengetahuan dan keterampilan yang di miliki yang berkaitan dengan proses pembelajaran

- d. Guru hendaknya termotivasi untuk selalu meningkatkan kemampuannya dalam upaya membantu siswa mempermudah transfer informasi yang diajarkan. Oleh karena itu, hendaknya guru dapat mengembangkan berbagai model pembelajaran yang ada dan mudah untuk dipelajari.

3. Bagi Sekolah

- a. Dapat membantu tercapainya tujuan pembelajaran pendidikan jasmani dalam ruang lingkup sekolah dasar.
- b. Dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar lari melalui media permainan dan menerapkan model pembelajaran dalam sajian pembelajaran pendidikan jasmani dalam rangka meningkatkan kemampuan siswa.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Bagi peneliti yang mempunyai kajian relevan terhadap skripsi ini, diharapkan dalam meningkatkan kemampuan gerak dasar lari melalui media permainan dan menerapkan model pembelajaran tidak hanya cukup disini saja pengembangannya, diharapkan terus menggali dan menyesuaikan pembelajaran dengan karakteristik siswa untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar lari.