

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Berikut ini peneliti akan memaparkan tentang kesimpulan dan saran yang diperoleh dari temuan di lapangan selama pelaksanaan penelitian pembelajaran gerak dasar lompat jauh gaya jongkok melalui permainan rintangan di kelas V SDN Pasirhuni, Kecamatan Cimanggung, Kabupaten Sumedang.

A. Kesimpulan

Pembelajaran gerak dasar lompat jauh gaya jongkok melalui permainan rintangan di kelas V-B SDN Pairhuni, Kecamatan Cimanggung, Kabupaten Sumedang meliputi perencanaan, pelaksanaan, aktivitas siswa, kinerja guru, dan hasil belajar sebagai berikut.

1. Perencanaan yang dilakukan dalam pembelajaran gerak dasar lompat jauh gaya jongkok melalui permainan rintangan yaitu meliputi menyusun rencana tindakan untuk memecahkan masalah peningkatan hasil belajar siswa tentang upaya perbaikan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok. Hasil persentase perencanaan pembelajaran dari data awal yaitu 59,25% , siklus I 65,66%, siklus II 78,50%, dan siklus III 96,07%. Maka perencanaan sudah dikatakan berhasil karena sudah melewati target yang diharapkan yaitu 90%.
2. Pelaksanaan kinerja guru dalam pembelajaran gerak dasar lompat jauh gaya jongkok melalui permainan rintangan mengalami peningkatan berdasarkan analisis selama pembelajaran dan dapat dilihat peningkatan proses pembelajaran dari setiap siklusnya. Dengan kinerja guru yang maksimal mampu meningkatkan siswa dalam melakukan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok. Pada data awal kinerja guru hanya mencapai persentase 57%, pada siklus I mencapai persentase 68,33%, pada siklus II mencapai persentase 78,75% dan pada siklus III mencapai persentase 97,05%. Maka pelaksanaan kinerja guru sudah dikatakan berhasil karena sudah melewati target yang diharapkan yaitu 90%.
3. Aktivitas siswa dalam pembelajaran gerak dasar lompat jauh gaya jongkok melalui permainan rintangan mengalami peningkatan berdasarkan analisis

selama proses pembelajaran. Hampir seluruh siswa menunjukkan peningkatan dalam aktivitas pembelajaran gerak dasar lompat jauh gaya jongkok melalui permainan rintangan. Pada data awal aktivitas siswa mencapai persentase 14,03%, pada siklus I mencapai persentase 52,40%, pada siklus II mencapai persentase 66,60% dan pada siklus III mencapai persentase 90,04%. Maka aktivitas siswa sudah dikatakan berhasil karena sudah melewati target yang diharapkan 90%.

4. Hasil belajar gerak dasar lompat jauh gaya jongkok yang dilaksanakan di kelas V-B SDN Pasirhuni, Kecamatan Cimanggung, Kabupaten Sumedang menunjukkan peningkatan yang signifikan dari setiap siklusnya, yaitu pada data awal mencapai persentase 19,1%, pada siklus I mencapai persentase 47,07%, pada siklus II mencapai persentase 76,01% dan pada siklus III mencapai persentase 90,04%. Maka hasil belajar siswa dikatakan berhasil karena sudah melewati target yang diharapkan 90%.

Dengan demikian pembelajaran gerak dasar lompat jauh gaya jongkok melalui permainan rintangan dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok.

B. Saran

Pembelajaran gerak dasar lompat jauh gaya jongkok melalui permainan rintangan merupakan pengembangan yang dapat meningkatkan hasil belajar siswa dalam melakukan pembelajaran gerak dasar lompat jauh gaya jongkok. Dengan memperhatikan hasil penelitian tindakan kelas yang telah dilaksanakan di kelas V-B SDN Pasirhuni, Kecamatan Cimanggung, Kabupaten Sumedang. Ada beberapa hal yang dapat disarankan sebagai implikasi dari hasil penelitian ini, adalah sebagai berikut:

1. Bagi Guru

- a. Permainan rintangan merupakan salah satu alternatif yang dapat digunakan dan diterapkan oleh guru Pendidikan Jasmani dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok. Namun demikian, guru Pendidikan Jasmani harus mampu mengembangkan dan menciptakan permainan yang mampu meningkatkan pembelajaran yang mengacu pada pembelajaran Pendidikan Jasmani.

- b. Guru harus bisa memahami tentang mengenai permainan yang mengacu terhadap pembelajaran Pendidikan Jasmani, sehingga dalam penerapannya sesuai dengan karakteristik siswa.
- c. Guru harus mampu menciptakan perubahan dalam mengajar, supaya terciptanya pembelajaran yang lebih baik lagi atau inovasi-inovasi yang baru

2. Bagi Siswa

- a. Gerak dasar lompat jauh gaya jongkok sangat perlu diajarkan kepada siswa dengan memperhatikan tingkat perkembangan siswa.
- b. Siswa perlu di tingkatkan lagi dalam melakukan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok, sehingga dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok siswa dapat melakukannya dengan baik.
- c. Sangat penting menggali potensi siswa dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, untuk meningkatkan bakat siswa.

3. Bagi Sekolah

- a. Pihak sekolah harus dapat berupaya untuk memberikan kontribusi yang maksimal, karena untuk menunjang pelaksanaan pembelajaran Pendidikan Jasmani yang sesuai dengan kurikulum.
- b. Pembinaan dan pelatihan yang intensif terhadap para guru juga perlu diadakan oleh pihak sekolah, ini dimaksudkan agar dapat meningkatkan kemampuan mengajarnya dalam rangka inovasi pembelajaran Pendidikan Jasmani.

4. Bagi UPI Kampus Sumedang

- a. Hasil dari penelitian ini diharapkan bisa bermanfaat dalam rangka perbaikan pembelajaran, khususnya bagi program studi Pendidikan Jasmani yang memproduksi guru-guru yang unggul dan kreatif.

5. Bagi Peneliti Lain

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bandingan sekaligus landasan penelitian lanjut yang berhubungan dengan pengembangan metode pembelajaran.

- b. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi bagi peneliti lain yang akan melakukan penelitian khususnya dengan menjadikan permainan dalam pembelajaran sebagai tindakan.
- c. Bagi peneliti lain yang akan melakukan penelitian tindakan kelas hendaknya menggunakan sumber yang lebih banyak lagi, sehingga temuan-temuan dalam pelaksanaan pembelajaran gerak dasar lari lompat jauh lebih lengkap.

