

## BAB V

### SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

#### A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian pembelajaran dengan menerapkan permainan aksi reaksi untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar *start jongkok* dilakukan pada siswa kelas V SDN Bangbayang Kecamatan Situraja Kabupaten Sumedang. Pembelajaran gerak dasar *start jongkok* menggunakan permainan aksi reaksi pada prosesnya meliputi perencanaan, kinerja guru, aktivitas siswa dan hasil belajar sebagai berikut :

##### 1. Perencanaan Kinerja Guru

Perencanaan pembelajaran gerak dasar *start jongkok* menggunakan permainan aksi reaksi dimulai dengan memperbaiki rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) pada observasi data awal perencanaan pembelajaran. Adapun yang diperbaiki pada perencanaan pembelajaran yaitu rumusan pembelajaran dan tujuan pembelajaran pengembangan metode pembelajaran, pengembangan kegiatan inti pembelajaran dan memperbaiki proses penilaian hasil belajar. Hasil data yang diperoleh pada data awal observasi perencanaan pembelajaran yaitu 52,91%, mengalami peningkatan pada tiap siklus yaitu siklus I 61,58%, siklus II 64% dan siklus III 92,58%. Dengan demikian penerapan pembelajaran menggunakan permainan aksi reaksi telah berhasil meningkatkan kinerja guru dalam membuat perencanaan pembelajaran.

##### 2. Pelaksanaan Kinerja Guru

Pelaksanaan pembelajaran gerak dasar *start jongkok* menggunakan permainan aksi reaksi dimulai dengan memperbaiki kegiatan awal pembelajaran yaitu menjelaskan tujuan pembelajaran, mengembangkan bentuk formasi pemanasan, menjelaskan materi inti pembelajaran secara bertahap. Kegiatan inti meliputi :

- a. Mengembangkan materi pembelajaran yang terdiri dari menerapkan permainan aksi reaksi dengan aba-aba “Besedia” tidur tengkurap, aba-aba “Siap” selojoran badan ke belakang, aba-aba “Yaa” jongkok pada siklus I



pembelajaran gerak dasar *start* jongkok, ini dilakukan secara kelompok (dua orang dua orang).

- b. Siklus II permainan aksi reaksi dengan aba-aba “Besedia” tidur terlentang, aba-aba “Siap” selojoran badan ke depan, aba-aba “Yaa” berdiri.
- c. Siklus III permainan aksi reaksi dengan aba-aba “Bersedia” selojoran badan ke depan, aba-aba “Siap” tidur terlentang, aba-aba “Yaa” berdiri. Adapun hasil yang diperoleh dari data awal observasi pelaksanaan pembelajaranyaitu54,16%, siklus I61,58%, siklus II64%dan siklus III 92,58%.

Dengan demikian pembelajaran gerak dasar *start* jongkok dengan menerapkan permainan aksi reaksi telah berhasil meningkatkan kinerja guru dalam pelaksanaan pembelajaran.

### 3. Aktivitas Siswa

Aktivitas siswa pada pembelajaran gerak dasar *start* jongkok menggunakan permainan aksi reaksi. Adapun aspek aktivitas yang akan dinilai oleh peneliti, yaitu aspek disiplin, aspek percaya diri dan aspek semangat. Berikut ini adalah hasil pengamatan aktivitas siswa pada data awal, siklus I, siklus II dan siklus III yaitu sebanyak2 siswa atau 14% dengan kategori baik (B), 5 siswa atau 35% mendapat kategori cukup (C), 7 siswa atau 50% dengan kategori kurang (K). Pada siklus I sebanyak 6 siswa42%dengan kategori baik (B), 6 siswa atau 42% dengan kategori cukup (C), 2 siswa atau 14% dengan kategori kurang (K). Siklus II sebanyak 10 siswa atau 71% dengan kategori baik (B), 3 siswa atau 21% dengan kategori cukup (C), 1 siswa atau 7% dengan kategori kurang (K). Siklus III 13 siswa atau 92% dengan kategori baik (B), 1 siswa atau 7% dengan kategori cukup (C), tidak ada yang mendapat nilai dengan kategori kurang (K).

Berdasarkan hasil yang telah dijelaskan di atas pada aktivitas siswa di kelas V SDN Bangbayang Kecamatan Situraja Kabupaten Sumedang, bahwa telah banyak mengalami peningkatan setiap siklusnya, dengan hasil akhir pada siklus IIIyaitu 92% sedangkan target yang dicapai 92% itu berarti sudah berhasil memenuhi target yang dicapai. Untuk itu peneliti mengambil kesimpulan bahwa penggunaan permainan aksi reaksi untuk meningkatkan

gerak dasar *start* jongkok berhasil dengan baik dan memenuhi nilai yang dicapai.

#### **4. Hasil Belajar Siswa**

Pembelajaran gerak dasar *start* jongkok menggunakan permainan aksi reaksi 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 92%. Peningkatan pembelajaran gerak dasar *start* jongkok menggunakan permainan aksi reaksi terbukti dari peningkatan hasil belajar siswa setiap siklusnya. Pada siklus I jumlah siswa yang tuntas melakukan gerak dasar *start* jongkok menggunakan permainan aksi reaksi mencapai 4 siswa atau 57%. Pada siklus II siswa yang tuntas mencapai 11 siswa atau 78%. Siklus III siswa yang tuntas mencapai 13 siswa atau 92% dan sesuai dengan target yang ditentukan yaitu 92%. Berdasarkan hasil tersebut bahwa, siswa sudah banyak mengalami peningkatan setiap siklusnya dengan hasil akhir yang diperoleh dari siklus III yaitu 92% dengan target yang dicapai 92%, artinya siswa sudah berhasil mencapai target yang dicapai.

#### **B. Implikasi**

Penggunaan permainan aksi reaksi dalam pembelajaran *start* jongkok merupakan suatu strategi pembelajaran yang dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan aktivitas gerak khususnya dalam hal gerak dasar.

#### **C. Rekomendasi**

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas yang telah dilaksanakan di SDN Bangbayang Kecamatan Situraja Kabupaten Sumedang, ada beberapa hal yang dapat disarankan sebagai rekomendasi dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut :

##### **1. Bagi guru**

- a. Penggunaan permainan aksi reaksi dalam pembelajaran gerak dasar *start* jongkok merupakan salah satu solusi yang dapat digunakan dan diterapkan oleh guru pendidikan jasmani dalam pembelajaran gerak dasar *start* jongkok. Namun demikian, guru pendidikan jasmani harus mampu

memilih dan mengembangkan metode serta teknik pembelajaran lainnya. Karena pada hakikatnya guru pendidikan jasmani adalah seorang figure yang selalu membawa anak bermain baik dengan cara apapun, bermain yang dimaksud adalah dalam konteks pembelajaran.

- b. Guru memiliki kemampuan dan keterampilan mengelola peserta didik di lapangan dan menciptakan pembelajaran yang aktif, kreatif, efektif dan menyenangkan dengan menggunakan permainan dalam pembelajaran. Permainan ini digunakan untuk guru kelas V dalam melaksanakan pembelajaran cabang olahraga atletik, seperti lari jarak pendek, terutama dalam hal pengembangan kemampuan gerak dasar *start* jongkok. Hal yang harus diperhatikan guru sebelum menggunakan permainan aksi reaksi, terlebih dahulu menyiapkan sarana prasarana yang akan digunakan. Serta menjelaskan aturan permainan kepada peserta didik.
- c. Guru hendaknya termotivasi selalu meningkatkan kemampuannya dan profesionalismenya, dalam upaya membantu peserta didik mempermudah pemahaman terhadap materi yang akan diajarkan. Oleh karena itu hendaknya, guru dapat memilih media pembelajaran yang tepat.

## 2. Bagi siswa

- a. Keterampilan gerak dasar *start* jongkok misalnya gerak dasar *start* jongkok pada teknik *start* jongkok harus diajarkan kepada siswa dengan memperhatikan tingkat perkembangan siswa.
- b. Siswa perlu diberikan latihan untuk melakukan gerak dasar *start* jongkok yang akan bermanfaat bagi dirinya sendiri, sehingga dengan pembelajaran tersebut siswa akan dapat mengembangkannya dalam permainan aksi reaksi.
- c. Dalam menggunakan permainan aksi reaksi dengan aba-aba “Bersedia” tidur tengkurap, aba-aba “Siap” selonjoran badan ke belakang, aba-aba “Yaa” jongkok dilakukan pada siklus I, aba-aba “Bersedia” tidur terlentang, aba-aba “Siap” selonjoran badan ke depan, aba-aba “Yaa” berdiri dilakukan pada siklus II, aba-aba “Bersedia” selonjoran badan ke depan, aba-aba “Siap” tidur terlentang, aba-aba “Yaa” berdiri dilakukan pada siklus III, sebelum melakukan kegiatan terlebih dahulu

memperhatikan petunjuk atau aturan-aturan pembelajarannya, agar dalam pelaksanaannya tidak menyimpang dari peraturan yang dibuat. Dengan membuat pembelajaran yang benarsesuai dengan aturan akan membantu siswamelakukan aturan permainan.

### **3. Bagi sekolah**

- a. Untuk menunjang pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani, maka pihak sekolah diharap dapat memberikan kontribusi yang maksimal agar pembelajarannya berlangsung sesuai dengan kurikulum. Hal tersebut dapat dilakukan dengan sarana dan prasaranapenunjang pembelajaran baik untuk siswa maupun untuk guru.
- b. Pembinaan dan pelatihan yang intentif terhadap para guru perlu dibuat oleh pihak sekolah, bermaksud untuk dapat meningkatkan kemampuan menguasai model pembelajaran pada saat mengajardalamranhka inovasipembalajaran pendidikan jasmani.

### **4. Bagi UPI kampus sumedang**

Bagi UPIKampus Sumedang,yaitu hasil Penelitian TindakanKelas (PTK) inisebagai masukan dan bahan acuan dalam rangka perbaikan proses pembelajaran untuk menghasilkan tenaga pendidik yang memiliki kompetensi tinggi,khususnya bagi UPIKampusSumedang.

### **5. Bagi Peneliti Lain**

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadis suatu perbandingansekaligus landasan penelitianlanjut yang berhubungan dengan pengembangan model pembelajaran.
- b. Hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi bagi peneliti lain akanmelakukan penelitian khususnyadengan menjadikan model pembelajaransebagai tidakan dalam penyampaian pembelajaran.
- c. Bagi peneliti lain yang akan melakukan penelitian tindakan kelashendaknya menggunakan sumber yang lebih banyak lagi, sehingga temuan-temuan dalampelaksanaan pembelajarangerak dasar *start jongkok*menggunakan permainan aksi reaksi lebihbanyak dan lebih lengkap.