

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Dari hasil penelitian melalui proses pengolahan data, analisis data, dan pembahasan hasil penelitian yang telah dilakukan, mengenai aplikasi metode pembelajaran modifikasi alat dan permainan untuk meningkatkan proses gerak dasar lari *sprint* melalui metode permainan mengambil benda di kelas V SDN Darmaraja III, penulis menarik kesimpulan sebagai berikut.

1. Perencanaan

Pada bagian ini, peneliti akan menyimpulkan tahap perencanaan dalam pembelajaran gerak dasar lari *sprint*. Yang pertama peneliti mempersiapkan materi yang akan disampaikan dalam pembelajaran gerak dasar lari *sprint*, menentukan tujuan pembelajaran, metode pembelajaran dan penggunaan langkah-langkah model pembelajaran gerak dasar lari *sprint* melalui permainan mengambil benda yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar siswa pada materi lari *sprint*. Kemudian menentukan langkah-langkah pembelajaran yang akan dilaksanakan dalam RPP, menentukan instrumen yang akan digunakan selama proses pembelajaran, dan menentukan teknik pengolahan data yang akan digunakan untuk mengetahui hasil pembelajaran. Pada tahap perencanaan setiap siklus yang dilaksanakan, tidak terlepas dari permasalahan-permasalahan yang dijumpai guru dalam menyusun perencanaan pembelajaran. Permasalahan tersebut menjadi acuan untuk melakukan perbaikan pada aspek-aspek perencanaan pembelajaran yang dinilai kurang pada setiap siklusnya, sehingga permasalahan tersebut dapat diminimalisir sejalan dengan pemahaman dan kemampuan guru dalam menyusun perencanaan, pada siklus III upaya pemberian tindakan dihentikan karena telah mencapai target yang ditentukan dan dinyatakan meningkat.

2. Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan, guru sebagai peran pusat dalam model pembelajaran modifikasi ini adalah menyampaikan tujuan pembelajaran dan mempersiapkan peserta didik untuk belajar, mendemonstrasikan pengetahuan dan keterampilan, memberikan bimbingan dalam latihan gerak dasar lari *sprint*,

mengecek pemahaman dan memberikan umpan balik, serta memberikan kesempatan kepada siswa untuk latihan lanjutan untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar lari *sprint*.

Penilaian pada akhir pembelajaran dilakukan dengan melakukan tes akhir dan penilaian selama proses pembelajaran. Penilaian proses pembelajaran dilakukan dengan observasi, wawancara, dan aktivitas siswa yang meliputi aspek semangat, disiplin, dan kerjasama. Sedangkan tes akhir yang dilakukan dengan tes praktik dalam melakukan gerak dasar lari *sprint*.

Pelaksanaan kinerja guru yang telah mengalami peningkatan secara keseluruhan pada setiap siklusnya tidak terlepas dari permasalahan-permasalahan yang dijumpai guru sebagai peranan pusat dalam pelaksanaan model pembelajaran modifikasi ini, permasalahan tersebut yang menjadi acuan untuk melakukan perbaikan pada siklus selanjutnya. Sehingga pada siklus III pemberian upaya tindakan dihentikan karena telah mencapai target yang ditentukan.

3. Aktivitas Siswa

Aktivitas siswa merupakan daya dukung perolehan kemampuan peserta didik ketika melakukan lari *sprint*, aspek yang di observasi dalam aktivitas siswa adalah, disiplin, sportifitas, dan percaya diri yang telah mengalami peningkatan di setiap siklusnya

Aktivitas siswa telah mengalami peningkatan dari tindakan siklus I sampai dengan tindakan siklus III. Peningkatan tersebut dapat dilihat dari persentase setiap siklusnya selama penggunaan model pembelajaran gerak dasar lari *sprint* yang menggunakan metode permainan mengambil benda dan penambahan media untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar berlari siswa. Peningkatan persentase keseluruhan dalam aktivitas yang dimiliki siswa dalam pembelajaran lari *sprint* ini tidak terlepas dari peran aktif guru dalam menyesuaikan tahapan model pembelajaran dengan karakteristik yang dimiliki peserta didik, pada setiap siklus yang dilaksanakan, tidak terlepas dari permasalahan mengenai aktivitas siswa yang menjadi daya dukung terhadap hasil pembelajaran yang diperoleh. Kecenderungan yang dimiliki siswa dalam mengikuti pembelajaran yang menjadi

acuan untuk melakukan perbaikan pada setiap siklusnya. Sehingga upaya pemberian tindakan pada siklus III diakhiri karena telah mencapai target yang ditentukan.

4. Hasil Belajar

Dilihat dari peningkatan hasil belajar siswa dalam melakukan gerak dasar lari *sprint*, dapat disimpulkan bahwa penggunaan metode permainan mengambil benda yang bertujuan untuk meningkatkan gerak dasar lari *sprint* pada siswa kelas V SDN Darmaraja III, Kecamatan Darmaraja, Kabupaten Sumedang meningkat. Paparan hasil penelitian dari data awal yang baru mencapai 12% telah mengalami peningkatan pada siklus I dengan focus pembelajaran metode mengambil benda, dengan memberikan latihan terbimbing kepada peserta didik mengenai cara dan bagaimana melakukan lari *sprint* dengan permainan mengambil benda dengan beberapa kali pengulangan dalam latihan ini guru mengecek dan memberi umpan balik yang sehingga jumlah siswa yang tuntas mencapai 12 orang atau (48%), siklus II dengan focus pembelajaran mengacu pada kekurangan yang ada pada siklus I dengan penambahan rintangan pada trek lari yang bertujuan langkah kaki agar lebih lebar lagi dan gerakan tungkai yang secara tidak langsung pelari berlari menjadi lebih cepat dan gerakan dasarnya pun sedikit demi sedikit terlatih untuk menjadi benar dan dengan penerapan metode tersebut gerak dasar lari *sprint* pada siswa kelas V SDN Darmaraja III, Kecamatan Darmaraja, Kabupaten Sumedang meningkat menjadi 15 orang atau (60%), pada siklus III fokus pada kekurangan yang ada pada siklus sebelumnya dengan penyajian pembelajaran dalam pembelajaran gerak dasar lari *sprint* dengan metode permainan mengambil benda namun pada kesempatan ini peneliti memberikan penambahan media yang bertujuan untuk melatih posisi badan yang sesuai dan benar. Yang mana dengan penambahan media ini peningkatan siswa dalam melakukan gerak dasar lari *sprint* sangat meningkat menjadi 20 orang atau (80%) meskipun ada 5 siswa yang masih belum bisa melakukan gerakan berlari dengan benar. Tetapi secara keseluruhan telah mengalami peningkatan di berbagai aspek dan telah mencapai target yang ditentukan, yaitu 80%. Sehingga upaya pemberian tindakan telah dihentikan, dan rata-rata peningkatan hasil pembelajaran pada setiap siklusnya dinyatakan

meningkat drastis dimana pada akhir pembelajaran kriteria penilaian anak sudah mencapai target penilaian yaitu diatas KKM yang telah ditentukan.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan dan temuan yang diperoleh selama penelitian ini dilaksanakan, kiranya diperlukan beberapa saran untuk perbaikan proses pembelajaran dalam atletik khususnya dalam gerak dasar lari *sprint* 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 bisa merangsang pertumbuhan dan perkembangan ke arah yang lebih baik.
- c. Memperhatikan dan mendengarkan guru saat mempersentasikan pembelajaran, langkah-langkah pembelajaran dengan menggunakan metode permainan mengambil benda karena tanpa disadari siswa melakukan berlari dengan gerakan dasar lari *sprint* yang seiringan dilakukan dan menajadi benar.

2. Bagi Guru

- a. Guru harus memiliki kemampuan dan keterampilan mengelola siswa di lapangan dan menciptakan pembelajaran yang menyenangkan dengan menggunakan model permainan mengambil benda tersebut.
- b. Beberapa hal yang harus diperhatikan guru ketika menggunakan model pembelajaran modifikasi permainan mengambil benda guru harus mempersiapkan dan harus mengemas secara baik dan menyenangkan bagi siswa.
- c. Harus biasa mengembangkan profesionalitas guna menumbuhkan rasa percaya diri 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. Untuk Sekolah

- a. Dapat membantu tercapainya tujuan pembelajaran pendidikan jasmani dalam ruang lingkup sekolah dasar.
- b. Dapat menerapkan model pembelajaran modifikasi dan alat dalam sajian pembelajaran pendidikan jasmani dalam rangka meningkatkan kemampuan siswa.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti yang mempunyai kajian relevan terhadap skripsi ini, diharapkan dalam penerapan model pembelajaran modifikasi dan alat tidak hanya cukup disini saja pengembangannya, diharapkan terus menggali dan menyesuaikan pembelajaran dengan karakteristik siswa untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar lari *sprint*.

1. Bagi Lembaga:

Dapat di jadikan aset berharga untuk meningkatkan kreativitas setiap guru dalam melakukan pembelajaran dan menaikkan nilai suatu pembelajaran tersebut serta dapat menjadikan aset yang berharga pula seandainya siswa-siswinya dapat berprestasi.