

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Pendidikan jasmani diakui sebagai sebuah komponen kunci untuk meraih pendidikan bermutu dan menjadi bagian yang tak terpisahkan dari belajar seumur hidup, menyumbang kepada perolehan dan penghayatan nilai-nilai etika dan mendorong pelaksanaan *fairplay* dalam sebuah fase kehidupan. Proses pembelajaran jasmani khususnya pembelajaran permainan bolabasket dengan pemberian bentuk-bentuk permainan sangat membantu guru dan siswa dalam mengikuti pelajaran sehingga proses pembelajaran berjalan dengan baik.

Berdasarkan hasil dari data awal, siklus I tindakan I, hingga siklus II tindakan II terdapat peningkatan waktu aktif siswa yang terlibat dalam pembelajaran dan hasil belajar siswa dari observasi awal hingga siklus II tindakan II. Hal ini ditunjukkan dengan data yang diperoleh dalam jumlah presentase waktu aktif siswa terdapat peningkatan yaitu pada observasi awal sebesar 34.4%, siklus I tindakan I sebesar 41.2%, siklus I tindakan II sebesar 49.4%, siklus II tindakan I sebesar 62.2%, dan siklus II tindakan II sebesar 72.2%. Begitu juga dengan halnya data yang diperoleh dalam jumlah presentase hasil belajar permainan bolabasket terdapat peningkatan yaitu pada observasi awal sebesar 45%, siklus I tindakan I sebesar 48%, siklus I tindakan II sebesar 52%, siklus II tindakan I sebesar 61%, dan siklus II tindakan II sebesar 67%. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa optimalisasi peran pemanasan dengan pendekatan permainan dalam kegiatan pemanasan dapat meningkatkan partisipasi aktif dan hasil belajar permainan bolabasket secara signifikan dalam proses pendidikan jasmani pada siswa kelas VIII K SMP Negeri 12 Bandung.

## **B. Saran**

Saran yang dapat penulis sampaikan sesudah melaksanakan penelitian berdasarkan hasilnya, yaitu :

1. Bagi guru pendidikan jasmani, penulis menyarankan khususnya pada pembelajaran permainan bolabasket sebaiknya lebih memperhatikan karakteristik siswa. Guru pendidikan jasmani harus mencari alternatif atau opsi lainnya untuk membuat siswa tetap aktif dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani. Dimulai dari kegiatan pendahuluan yaitu dengan mengoptimalkan peran pemanasan dalam pembelajaran yang disesuaikan dengan situasi, pertumbuhan dan perkembangan siswa. Dengan begitu tujuan dari pembelajaran pendidikan jasmani akan tercapai dengan baik.
2. Bagi pembaca dan pemerhati olahraga, atau pun mahasiswa olahraga yang akan melakukan pengembangan dan penelitian lebih lanjut disarankan dengan kajian lebih mendalam dan pemberian tindakan yang lebih baik dari setiap siklusnya.

Demikian kesimpulan dan sumbangan saran yang dapat penulis kemukakan, semoga bermanfaat bagi semua pihak, terutama untuk perkembangan pembelajaran permainan bolabasket.