

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Atletik merupakan induk dari semua cabang olahraga namun siswa sering merasa jenuh dan bosan dalam mengikuti mata pelajaran atletik dikarenakan pengajarannya yang monoton dan tidak ada variasi dalam pembelajaran sehingga keterampilan gerak dasar lari jarak pendek siswa menjadi rendah. Proses pembinaan keterampilan gerak dasar lari jarak pendek dapat dilaksanakan melalui olahraga tradisional. Dalam permainan tradisional banyak aktivitas gerak yang bisa dimodifikasi dalam mendorong siswa untuk aktif bergerak dalam pembelajaran. Dalam penelitian ini juga, peneliti mengangkat tema judul pengaruh olahraga tradisional terhadap keterampilan gerak dasar lari jarak pendek di SMP Negeri 12 Bandung. alasan utama peneliti tertarik untuk menerapkan pembinaan melalui permainan tradisional adalah pembelajaran yang monoton membuat rendahnya keterampilan gerak dasar lari jarak pendek siswa dan juga upaya peneliti untuk melestarikan permainan warisan leluhur nenek moyang kita. Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, diperoleh kesimpulan bahwa proses pembinaan keterampilan gerak dasar lari jarak pendek melalui permainan tradisional di SMP Negeri 12 Bandung dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar lari jarak pendek siswa.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian yang telah penulis kemukakan, ada beberapa hal yang dapat disampaikan sebagai saran atau masukan yaitu, sebagai berikut:

1. Proses pembinaan keterampilan gerak dasar lari jarak pendek melalui permainan tradisional sangat baik demi meningkatkan keterampilan gerak dasar lari jarak pendek siswa. Berdasarkan hal tersebut, disarankan bagi para guru pendidikan jasmani untuk menerapkan permainan tradisional dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani.

2. Melalui model pembinaan ini siswa akan lebih aktif dan menyukai aktivitas yang dilakukannya. Sehingga kemampuan yang dimilikinya diharapkan akan lebih terdorong untuk ditampilkan.
3. Bagi lembaga sekolah dan dinas pendidikan, perlu adanya publikasi dan pemahaman pelestarian budaya leluhur permainan tradisional.
4. Bagi rekan mahasiswa khususnya program studi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi yang akan mengadakan penelitian tentang tentang keterampilan gerak dasar lari jarak pendek dan permainan tradisional, penulis menganjurkan untuk mencari variabel dan sampel penelitian yang lebih relevan, agar hasilnya lebih maksimal demi kemajuan mutu ilmu pendidikan khususnya bidang keilmuan pendidikan jasmani.

C. Implementasi Dalam Pembelajaran

1. Untuk Pribadi

Penulis akan berusaha mengembangkan dan membudayakan olahraga tradisional dalam upaya membina generasi penerus agar tidak melupakan warisan leluhur dan membangkitkan semangat untuk berolahraga, karena selain dapat menyehatkan tubuh juga dapat mendorong kedalam aspek lainnya seperti aspek psikomotor, afektif dan kognitif pada anak.

2. Untuk Umum

Penulis akan mencoba merapkan dan memperkenalkan kembali olahraga tradisional yang mulai pudar baik di lingkungan formal yaitu sekolah dan non formal yaitu masyarakat. Yang mempunyai tujuannya diantaranya memperbaiki pola pikir siswa di sekolah karena merasa bosan dan tertekan ketika menjalani mata pelajaran penjas di sekolah, membuat siswa merasa senang dan tertarik dalam berolahraga. Dan di lingkungan masyarakat membina masyarakat yang sehat jasmani dan rohani yang terdidik dari masa kanak-kanak.

3. Untuk Jurnal

Penulis akan memperkenalkan kepada media bahwa olahraga tradisional mempunyai pengaruh dalam pola pikir seseorang untuk mencintai olahraga.