

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh kesimpulan melalui penerapan imajeri mental dalam pembelajaran permainan futsal yang telah dilaksanakan sebanyak dua siklus di SDN Jatibarang III dapat meningkatkan keterampilan bermain futsal siswa. Hal ini terbukti dari hasil analisis data diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Keterampilan bermain siswa mengalami peningkatan setelah diberikan tindakan sebanyak dua siklus dengan penerapan pendekatan taktis dan imajeri mental. Melalui penerapan pendekatan taktis dan imajeri mental siswa terlihat yang awalnya kurang aktif terutama siswa perempuan dan rendahnya keterampilan bermain siswa serta belum terbiasanya dengan permainan tersebut menjadi lebih aktif, bersemangat serta sudah terbiasa dengan permainan yang diterapkan baik siswa laki-laki maupun siswa perempuan. Hal ini terlihat dari perkembangan keterampilan bermain siswa dari pra observasi, siklus awal sampai siklus terakhir, siswa lebih bersemangat, mengeluarkan kemampuan skill atau kemampuan yang dimilikinya dan bahkan membantu serta memberikan semangat kepada teman-temannya yang belum bisa menguasai tugas gerakanya. Hal ini terbukti bahwa melalui pendekatan taktis dan imajeri mental dapat meningkatkan keterampilan bermain futsal siswa dalam pembelajaran futsal kelas V di SDN Jatibarang III.
2. Melalui imajeri mental psikologis dan ketangguhan mental pada siswa kelas V SDN Jatibarang III dapat terangsang sehingga memudahkan bagi peneliti untuk meningkatkan keterampilan bermain futsal melalui penerapan imajeri mental

Sehingga dari hasil pengelolaan dan analisa data dalam penelitian ini. Dapat disimpulkan bahwa melalui imajeri mental dapat meningkatkan keterampilan bermain futsal siswa.

B. Saran

Seperti yang telah dijelaskan di atas, mengingat begitu pentingnya manfaat pendekatan taktis dan imajeri mental dalam pembelajaran pendidikan jasmani, maka timbulah beberapa saran untuk menjadi bahan aatau sumber referensi, yaitu sebagai berikut:

1. Kepada guru pendidikan jasmani di SDN Jatibarang III diharapkan dapat menjadi referensi dalam mengajar pendidikan jasmani sehingga suasana pembelajaran menjadi kondusif dan tujuan pembelajaran dapat tercapai dengan baik.
2. Untuk guru maupun calon guru pendidikan jasmani di sekolah dasar, untuk lebih mencari tahu kembali wawasan dan pengetahuan tentang model-model pembelajaran dan pendekatan dalam pembelajaran pendidikan jasmani sesuai dengan kebutuhan siswa. Dengan begitu, diharapkan akan memudahkan guru dalam menghadapi berbagai situasi dan kondisi siswa yang berbeda-beda.