

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek 40 meter melalui metode bermain stik berwarna pada siswa kelas V SDN Mandalaherang, kecamatan cimalaka kabupaten sumedang dapat disimpulkan bahwa pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek 40 meter melalui metode bermain stik berwarna meliputi perencanaan kinerja guru, aktivitas siswa dan hasil belajar siswa sebagai berikut

##### **5.1.1 Perencanaan Pembelajaran**

Perencanaan pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek 40 meter pada RPP siklus I baru mencapai kategori cukup (C) dengan perolehan persentase perencanaan kinerja guru sebesar 70%. RPP siklus II sudah mencapai kategori baik (B) dengan persentase sebesar 70%. RPP siklus III sudah mencapai kategori Sangat Baik (SB) dengan perolehan persentase perencanaan kinerja guru sebesar 90%. Maka dapat disimpulkan menggunakan metode bermain stik berwarna dapat meningkatkan perencanaan pembelajaran lari jarak pendek 40 meter.

##### **5.1.2 Kinerja Guru Dalam Pelaksanaan Pembelajaran**

Pelaksanaan pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek 40 meter melalui metode bermain stik berwarna Pada siklus I kinerja guru sudah mencapai kategori baik dengan persentase 60%. Siklus II kinerja guru sudah mencapai kategori baik (B) dengan persentase 80%. Dan siklus III kinerja guru sudah mencapai kategori Sangat Baik (SB) 90%. Maka dapat disimpulkan bahwa menggunakan metode bermain stik berwarna dapat meningkatkan pelaksanaan pembelajaran lari jarak pendek 40 meter.

### 5.1.3 Aktivitas Siswa

Pelaksanaan aktivitas siswa pada Pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek 40 meter melalui metode bermain Siklus I menggunakan stik berwarna siswa memunculkan nilai semangat, kerjasama, disiplin persentasenya 60%, siklus II Aktivitas siswa sudah mencapai kategori baik dengan persentase 85%. Hasil aktivitas siswa pada siklus III sudah dapat dikategorikan Sangat Baik (SB) ketika melaksanakan pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek 40 meter dengan persentase 90%. Maka dapat disimpulkan bahwa menggunakan metode bermain stik berwarna dapat meningkatkan pelaksanaan pembelajaran lari jarak pendek 40 meter.

### 5.1.4 Hasil Belajar Siswa

Pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek 40 meter melalui metode bermain sangat membantu meningkatkan hasil belajar siswa, meningkatkan kualitas pembelajaran. Pada data awal siswa yang tuntas mencapai 8 siswa dengan persentase mencapai 40%, pada data siklus I dengan jumlah siswa 17 yang tuntas mencapai persentase 85%, dan pada siklus III siswa yang tuntas meningkat menjadi 18 siswa dengan persentase 90%. Maka dapat disimpulkan bahwa menggunakan metode bermain stik berwarna dapat meningkatkan pelaksanaan pembelajaran lari jarak pendek 40 meter.

## 5.2 Saran

Pembelajaran lari jarak pendek 40 meter melalui metode bermain stik berwarna merupakan salah satu cara digunakan untuk meningkatkan hasil penelitian tindakan kelas yang dilaksanakan di SDN Mandalaherang 2, kecamatan cimilaka kabupaten sumedang. Ada beberapa hal yang dapat disarankan sebagai implikasi dari hasil penelitian ini ialah sebagai berikut:

1. Bagi guru
  - a. Guru harus memiliki kemampuan untuk mengelolah siswa di lapangan dan menciptakan pembelajaran yang aktif, kreatif serta menyenangkan.

- b. Guru mengemas pembelajaran lari jarak pendek 40 meter kedalam bentuk permainan agar siswa merasa senang ketika mengikuti pembelajaran. Salah satunya yaitu permainan Adu Cepat memindahkan Stik berwarna.
  - c. Metode bermain stik berwarna merupakan salah satu cara yang tepat digunakan serta diterapkan oleh guru Pendidikan Jasmani dalam materi pembelajaran lari jarak pendek 40 meter.
  - d. Dalam mengembangkan langkah-langkah pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek 40 meter melalui metode bermain sebaiknya guru berperan secara optimal sebagai motivator, fasilitator dan membimbing siswa sebaik-baiknya.
  - e. Hasil penelitian harus mampu membangkitkan motivasi guru untuk mengembangkan alat serta media pembelajaran serta penerapan permainan yang inovatif sehingga pembelajaran pendidikan jasmani khususnya atletik lebih berkembang dan disenangi.
2. Bagi siswa
- a. Keterampilan gerak dasar lari jarak pendek 40 meter harus diajarkan kepada siswa dengan memperhatikan tingkat perkembangan siswa.
  - b. Para siswa harus ada pembinaan untuk melakukan gerak dasar lari jarak pendek 40 meter yang bermanfaat bagi dirinya, sehingga dengan pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek 40 meter nantinya siswa dapat melakukan gerakan dasar dengan baik dan benar.
  - c. Penggalian potensi masing-masing siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani sangat perlu, bermaksud untuk meningkatkan bakat yang dimiliki setiap siswa.
3. Bagi peneliti lain
- a. Hasil penelitian ini diharapkan menjadi bagian sekaligus landasan penelitian lanjut yang berhubungan dengan pengembangan metode bermain.
  - b. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi bagi peneliti lain yang akan melakukan penelitian khususnya dengan menjadikan permainan dalam pembelajaran sebagai tindakan

- c. Bagi peneliti lain yang akan melakukan penelitian tindakan kelas hendaknya menggunakan sumber yang lebih banyak lagi.
4. Bagi sekolah
- a. Dapat membantu tercapainya tujuan pembelajaran pendidikan jasmani.
  - b. Melalui permainan Adu cepat Mengumpulkan stik berwarna dapat digunakan pada pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek 40 meter
  - c. Untuk menunjang pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani, maka pihak sekolah diharapkan dapat berupaya untuk memberikan kontribusi yang maksimal agar pembelajaran ini berlangsung dengan tuntutan kurikulum. Hal tersebut juga dapat dilakukan dengan sarana serta prasarana penunjang pembelajaran baik untuk siswa maupun guru.
5. Bagi UPI Kampus Sumedang
- a. Hasil penelitian ini dapat bermanfaat dalam rangka perbaikan pembelajaran, khususnya bagi program studi Pendidikan Jasmani yang mencetak guru-guru unggul, kreatif dan berani bersaing.