

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Secara keseluruhan dengan di berikannya pembelajaran lompat melalui pendekatan bermain siswa lebih tertarik dan efektif serta partisipasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani menjadi lebih baik dan meningkat.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dalam pembelajaran lompat melalui pendekatan permainan terdapat hasil yang baik yaitu para siswa banyak mengalami pengalaman gerak yang baru, mengalami peningkatan gerak dasar dan motivasi untuk mengikuti proses pembelajaran berlangsung sangat tinggi sehingga pembelajaran penjas sangat ditunggu-tunggu oleh para siswa. Dari hasil capaian target hasil kemajuan lompat jauh siswa setiap siklus dan tindakan mengalami perubahan pada siklus I untuk kategori baik mencapai 42,21%, siklus II 65,75%, dan siklus III 69,13%. Kemudian untuk siklus I untuk kategori Cukup mencapai prosentase 45,95%, Siklus II 42,21% (mengalami Penurunan), dan Siklus III 57,43 (mengalami peningkatan cukup signifikan pada kategori cukup). Sedangkan untuk siklus I kategori Kurang mencapai prosentase 42,21%, Siklus II mencapai prosentase 35,23%(mengalami Penurunan), dan Siklus III mencapai prosentase 31,17 (mengalami penurunan). Dengan demikian pendekatan permainan dapat dijadikan alternatif untuk memilih dan menarik minat dan motivasi siswa yang digunakan dalam mengajar lompat jauh.

Sebagai kesimpulan pembahasan pendekatan bermain dalam belajar lompat adalah sebagai berikut:

1. Melalui pembelajaran yang mirip dengan tugas gerak yang sesungguhnya, motivasi, minat dan partisipasi siswa meningkat.
2. Meningkatkan pengetahuan dan pemahaman pembelajaran penjas penting bagi siswa untuk menjaga konsistensi keberhasilan pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani.
3. Memperdalam pemahaman bermain dan meningkatkan kemampuan pemahaman secara efektif.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan dan temuan penelitian di lapangan, dalam rangka membantu meningkatkan kegiatan dan mengatasi hambatan-hambatan pada kegiatan belajar mengajar pendidikan jasmani di SMP Nasional Kota Bandung peneliti mengajukan beberapa saran yang diharapkan dapat memberikan manfaat untuk perbaikan proses pembelajaran pendidikan jasmani yaitu sebagai berikut:

1. Guru pendidikan jasmani meningkatkan kinerjanya dalam pelaksanaan kegiatan pembelajaran penjas. Salah satu upaya ke arah itu adalah harus semakin lebih berani dalam melakukan pembaharuan terkait dengan penerapan metode mengajar. Penyajian bahan ajar merupakan inti dari metode mengajar. Untuk itu pemilihan cara menyajikan bahan ajar harus direncanakan sebaik mungkin dengan tidak mengabaikan faktor-faktor keselamatan dan tingkat kemampuan siswa dalam menguasai suatu tugas gerak serta

menumbuhkan tingkat minat dan motivasi siswa dalam melaksanakan proses pembelajaran. Memodifikasi tujuan pembelajaran dan merekayasa lingkungan pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik siswa SMP Nasional Kota Bandung kelas VIII merupakan tindakan penting yang menjadi acuan utama ketika menyajikan bahan ajar yang disertai pemilihan pendekatan mengajar yang sesuai.

2. Pihak sekolah, masyarakat, dan semua pihak yang berkepentingan dalam pelaksanaan program pendidikan jasmani (dinas pendidikan dan pemerintahan daerah) harus turut berpartisipasi secara aktif membantu kinerja para guru penjas di sekolah. Partisipasi aktif tersebut misalnya dengan membantu menyediakan fasilitas pendukung atau saran prasarana pembelajaran penjas melalui pengalokasian dana pendidikan, atau pengadaan secara langsung alat-alat pembelajaran penjas. Semua tindakan itu dilandasi oleh asumsi dan keyakinan bersama bahwa jika program pembelajaran penjas dapat terlaksana dengan baik maka tujuan umumnya akan tercapai juga. Tujuan nyata yang dimaksud adalah tujuan pembelajaran akan tercapai oleh peserta didik, yang berarti pula derajat kesehatannya turut meningkat. Jika generasi muda memiliki kualitas derajat sehat yang baik maka bibit unggul sumber daya manusia untuk masa mendatang sudah tercipta.
3. Bagi para guru penjas SMP diharapkan dapat menerapkan modifikasi pembelajaran, bentuk-bentuk tugas gerak secara sistematis dalam kegiatan pembelajaran lompat jauh.