

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian tentang upaya meningkatkan kelincahan melalui penerapan permainan bentengan pada pembelajaran kebugaran jasmani kelas V SDN Balerante 2 Kecamatan Palimanan Kabupaten Cirebon, penulis menarik kesimpulan dari data yang sudah diperoleh sebagai berikut :

1. Perencanaan Pembelajaran

Pada aspek kinerja guru dalam merencanakan pembelajaran untuk meningkatkan kelincahan melalui penerapan permainan bentengan, adalah dengan memberikan arahan dan acuan yang jelas tentang peraturan permainan dengan materi kelincahan pada kebugaran jasmani. Dalam perencanaan pembelajaran, siswa dibariskan dan dibagi menjadi dua kelompok sama banyaknya. Kemudian menyiapkan area permainan bentengan disesuaikan dengan tiap siklusnya. Dan siswa memulai melakukan permainan bentengan. Setiap pemain berfungsi sebagai pemancing atau yang dikejar dan juga pengejar. Pemain akan menjadi pengejar apabila pemain regu lawan terlebih dahulu meninggalkan bentengnya. Pemain menjadi yang dikejar apabila ada pemain lawan yang baru keluar dari benteng yang mengejarnya. Cara mematikan lawan hingga menjadi tawanan yaitu dengan menyentuh bagian tubuhnya, kemudian tawanan tersebut berbaris di garis tawanan. Cara membebaskan tawanan adalah dengan menyentuh salah satu bagian tubuh pemain yang berada di garis tawanan. Tiap pemain berusaha membakar benteng lawan, dengan cara mengambil bendera atau masuk ke dalam benteng lawan. Permainan selesai jika ada tim yang berhasil unggul dan waktu telah habis.

Kriteria penilaian yang dinilai pada aspek perencanaan pembelajaran diantaranya: perumusan tujuan pembelajaran, serta mengembangkan dan mengorganisasikan materi, media, dan metode pembelajaran, dan merencanakan skenario kegiatan pembelajaran dan merencanakan prosedur, jenis dan menyiapkan alat penilaian, dan tampilan dokumen.

Setelah observasi dilakukan, maka didapat hasil dari perencanaan pembelajaran pada data awal yaitu hanya mencapai 56.2%. Kemudian setelah dilakukan tindakan siklus I dengan area permainan bentengan dengan panjang 50 meter dan lebar 20 meter, benteng berbentuk lingkaran dengan diameter 3 meter dengan jarak 10 meter dari garis belakang dan samping dengan waktu permainan 2 x 20 menit, hasilnya meningkat menjadi 68.6%. Sedangkan hasil di siklus II area permainan bentengan dengan panjang 40 meter dan lebar 15 meter, benteng berbentuk lingkaran dengan diameter 2 meter dengan jarak 6.5 meter dari garis belakang dan samping dengan waktu permainan 2 x 20 menit, berhasil mencapai 83.5% dan mencapai hasil 100% pada tindakan siklus III setelah merubah lagi area permainan bentengan dengan panjang 30 meter dan lebar 15 meter, benteng berbentuk lingkaran dengan diameter 2 meter dengan jarak 6.5 meter dari garis belakang dan samping dalam waktu 2 x 15 menit. Dengan perolehan presentase perencanaan pembelajaran guru sebesar 100%, maka target telah tercapai.

2. Kinerja Guru dalam Melaksanakan Pembelajaran

Pada tahap pelaksanaan pembelajaran, yang dilakukan guru tetap mengacu pada perencanaan pembelajaran yang sudah disusun dan disiapkan sebelumnya yaitu penerapan permainan bentengan untuk meningkatkan keterampilan kelincahan pada kebugaran jasmani siswa.

Pada kegiatan awal pelaksanaan pembelajaran, guru menyampaikan tujuan pembelajaran permainan bentengan, guru memberikan memotivasi, mengarahkan dan membimbing siswanya untuk meningkatkan keterampilan kelincahan. Selanjutnya pada kegiatan inti, kegiatan pembelajaran lebih terfokus pada kreatifitas siswa untuk lebih meningkatkan keterampilan kelincahan melalui permainan bentengan, siswa diberi kesempatan untuk lebih leluasa lagi untuk melakukan permainan dengan bimbingan dan arahan dari guru. Kegiatan belajar mengajar disusun lebih menarik dengan cara mengelompokan siswa dengan orang yang berbeda di tiap siklusnya dan memainkan suatu permainan dalam format turnamen, dimaksudkan supaya dalam pembelajaran siswa termotivasi dan antusias untuk mengikuti pembelajaran.

Pada observasi awal, diperoleh hasil dari kinerja guru dalam melaksanakan pembelajaran pada data awal yaitu hanya mencapai 46.2%. Setelah tindakan dilakukan, maka diperoleh hasil siklus I yaitu 60%, meningkat lagi menjadi 80.8% di siklus II, kemudian mencapai hasil 100% di siklus III. Dengan hasil pada siklus III mencapai 100%, maka target yang ditentukan telah tercapai.

3. Aktivitas Siswa

Aktivitas siswa pada pembelajaran permainan bentengan untuk meningkatkan kelincahan siswa, meliputi aspek yang dinilai yaitu partisipasi, ketertiban, sportifitas dan kerjasama. Pada observasi awal, aktivitas siswa dengan kriteria baik sekali hanya mencapai 7 (26.0%) siswa, kriteria baik 10 (37.0%) siswa, kemudian pada kategori cukup 10 (37.0%) siswa. Setelah peneliti melakukan tindakan siklus I sampai siklus III, terlihat pembelajaran berjalan lebih baik. Hal ini ditandai dengan adanya interaksi yang baik antara guru dengan siswa, siswa dengan siswa, siswa dapat belajar dengan lebih menyenangkan lagi terlihat dari peningkatan semangat belajar yang lebih baik lagi serta siswa dapat meningkatkan hasil belajarnya. Untuk hasil aktivitas siswa pada siklus I, kriteria baik sekali terdapat 11 (40.7%) siswa, sedangkan kriteria baik mencapai hasil 14 (51.9%) siswa, kriteria cukup 2 (7.4%) siswa. Kemudian meningkat pada kriteria baik sekali mencapai 19 (70%) siswa, sedangkan kriteria baik mencapai hasil 9 (30%) siswa. Dan telah mencapai target 90% yang telah ditentukan pada siklus III dengan jumlah siswa yang mendapat kriteria baik sekali mencapai 25 (92.6%) siswa, kemudian kriteria baik mencapai hasil 2 (7.4%) siswa, sedangkan pada kriteria cukup dan kurang terdapat 0 siswa.

4. Hasil Belajar Siswa

Hasil belajar siswa setelah dilakukan penerapan permainan bentengan untuk meningkatkan kelincahan siswa, mengalami peningkatan dibandingkan hasil pada observasi awal. Dimana hasil belajar siswa pada aspek awalan, pergerakan, koordinasi dan ketepatan berpindah tempat di observasi awal baru mencapai 5 (18.5%) siswa yang berhasil mencapai tuntas sedangkan 22 (81.5) siswa tidak tuntas. Sedangkan hasil belajar siswa pada siklus I meningkat menjadi 10 (37.0%) siswa yang berhasil mencapai tuntas dan 17 (63.0%) siswa yang belum tuntas.

Kemudian di siklus II mengalami peningkatan kembali menjadi 17 (63.0%) siswa yang tuntas dan 10 (37.0%) siswa yang tidak tuntas. Dan pada siklus III mencapai hasil 23 (85.2%) siswa yang tuntas sedangkan 4 (14.8%) siswa yang belum tuntas, atau telah melewati target yang telah ditentukan yaitu sebesar 80%. Peningkatan hasil belajar ini juga sejalan dengan jumlah siswa yang mencapai kriteria ketuntasan minimal (KKM) yaitu mencapai 23 siswa dari total siswa kelas V SDN Balerante 2 yang berjumlah 27 siswa, sehingga pembelajaran gerak kelincihan dinyatakan tuntas.

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari siklus I sampai dengan siklus III, maka dapat ditentukan bahwa pembelajaran kelincihan melalui penerapan permainan bentengan pada pembelajaran keterampilan kelincihan kebugaran jasmani kelas V SDN Balerante 2 Kecamatan Palimanan Kabupaten Cirebon, Hipotesisnya diterima.

B. Saran

Setelah menarik kesimpulan hasil penelitian, maka perlu kiranya peneliti juga mengajukan beberapa saran untuk perbaikan proses pembelajaran kebugaran jasmani di SD, khususnya dalam pembelajaran keterampilan kelincihan. Adapun saran-saran tersebut ditujukan untuk :

1. Bagi siswa

Aktivitas pengembangan seperti materi kebugaran jasmani harus diajarkan kepada siswa dengan memperhatikan tingkat perkembangan siswa. Para siswa juga perlu dibina untuk melakukan gerak kelincihan karena aspek ini sangat diperlukan dalam kehidupan sehari-hari, dan kelincihan juga diperlukan pada setiap cabang olahraga. Salah satunya adalah penerapan pembelajaran permainan bentengan untuk meningkatkan keterampilan kelincihan. Sebelum melakukan kegiatan pembelajaran permainan bentengan, terlebih dahulu memperlihatkan petunjuk dan peraturan permainannya. Hal ini dimaksudkan agar dalam pelaksanaan tidak menyimpang dan melakukan pembelajaran dengan baik dan benar sehingga membantu siswa menguasai keterampilan kelincihan pada kebugaran jasmaninya.

2. Bagi guru

Di dalam melaksanakan pembelajaran, seorang guru hendaknya menciptakan pembelajaran yang aktif, interaktif, kreatif, efektif dan menyenangkan. Salah satunya adalah menerapkan permainan bentengan dalam pembelajaran keterampilan kelincahan. Guru juga sebagai fasilitator harus mau dan mampu mengadakan perubahan pada cara mengajar yang tadinya lebih banyak terpusat pada guru, sekarang harus mulai merubahnya menjadi suatu pembelajaran yang lebih menitik beratkan pada keaktifan dan kreatifitas peserta didik sehingga pembelajaran itu akan lebih menarik.

3. Bagi Sekolah

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 dan prasarana penunjang pembelajaran baik untuk siswa maupun guru. Pembinaan dan pelatihan yang intensif terhadap para guru juga perlu diadakan oleh pihak sekolah, ini dimaksudkan agar dapat meningkatkan kemampuan mengajarnya dalam rangka inovasi pembelajaran pendidikan jasmani.

4. Bagi Lembaga

Hasil penelitian ini merupakan sebuah tindakan yang nyata untuk memperbaiki pembelajaran sehingga diharapkan bisa bermanfaat dalam rangka perbaikan pembelajaran, khususnya bagi program studi Pendidikan Jasmani agar bisa memproduksi guru yang lebih kreatif lagi.

5. Bagi Peneliti Berikutnya

Hasil dari penelitian ini diharapkan bisa menjadi bahan perbandingan, sumber referensi yang bermanfaat bagi peneliti lain dalam rangka perbaikan pembelajaran, khususnya bagi mahasiswa program studi pendidikan jasmani berikutnya yang mengambil keterampilan kelincahan.