

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Berikut ini peneliti akan menyajikan kesimpulan dan saran yang diperoleh dari temuan di lapangan selama pelaksanaan penelitian Meningkatkan Gerak Dasar Lari Sprint Pada Cabang Atletik Melalui Permainan Bebentengan Pada Siswa SDN Neglasari Kecamatan Tomo Kabupaten Sumedang. Kedua hal tersebut akan diuraikan sebagai berikut :

A. Kesimpulan

Meningkatkan Gerak Dasar Lari Sprint Pada Cabang Atletik Melalui Permainan Bebentengan Pada Siswa SDN Neglasari pada prosesnya meliputi perencanaan, aktivitas siswa dan kinerja guru, dan evaluasi sebagai berikut :

1. Perencanaan yang dilakukan dalam pembelajaran lari sprint melalui permainan tradisional bebentengan untuk meningkatkan kecepatan dan motivasi siswa merencanakan jumlah pertemuan sebanyak 3 kali pertemuan. Untuk memudahkan dalam pembelajaran, siswa dibagi kedalam beberapa kelompok. Semua siswa melakukan pembelajaran lari sprint melalui permainan tradisional bebentengan.
2. Pelaksanaan pembelajaran lari sprint melalui permainan tradisional bebentengan diikuti dengan kinerja guru yang maksimal dalam mengarahkan dan memotivasi siswa dan bimbingan melalui arahan-arahan dalam melakukan pembelajaran lari sprint. Pada kegiatan inti pembelajaran, siswa melakukan permainan tradisional bebentengan,

siswa diberikan kebebasan bergerak, siswa aktif dan semangat mengikuti pembelajaran lari sprint melalui permainan tradisional bebentengan. Guru terus memantau dan memberikan arahan-arahan agar pembelajaran berjalan sesuai dengan rencana.

3. Adanya peningkatan kinerja gurudata yang terkumpul siklus I adalah sebagai berikut:

B. Saran

Pembelajaran lari sprint melalui permainan tradisional bebentengan merupakan suatu strategi pembelajaran yang dapat meningkatkan kecepatan dan motivasi siswa dalam pembelajaran lari sprint. Dengan memperhatikan hasil penelitian tindakan kelas yang telah dilaksanakan di SD Neglasari Kecamatan Tomo Kabupaten Sumedang, ada beberapa hal yang dapat disarankan sebagai implikasi dari hasil penelitian ini, adalah sebagai berikut :

1. Bagi Guru

- a. Permainan bebentengan merupakan salah satu alternatif yang dapat digunakan dan diterapkan oleh guru pendidikan jasmani dalam pembelajaran lari sprint. Namun demikian, guru pendidikan jasmani harus mampu memilih dan mengembangkan teknik-teknik pembelajaran lainnya yang cocok untuk diterapkan pada pembelajaran dengan memperhatikan karakteristik siswa, kedalaman materi, dan hal-hal lainnya yang masih perlu dipertimbangkan.

- b. Guru hendaknya perlu memahami secara mendalam mengenai modifikasi pembelajaran lari sprint, sehingga dalam penerapannya tidak menjadi salah persepsi.
- c. Guru 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 menitikberatkan pada keaktifan dan kreatifitas peserta didik sehingga pembelajaran itu akan lebih menarik.

2. Bagi Siswa

- a. Para siswa perlu dibina untuk melakukan pembelajaran lari sprint agar bermanfaat bagi dirinya, sehingga dengan pembelajaran lari sprint dapat berguna bagi kehidupannya kelak.
- b. Diperlukan penggalan potensi masing-masing siswa dalam pelajaran pendidikan jasmani. Ini dimaksudkan untuk meningkatkan bakat yang dimiliki setiap anak.

3. Bagi Lembaga

Sebagai sumbangan pemikiran yang dapat memperkaya khasanah karya ilmiah yang berkaitan dengan pembelajaran lari sprint menggunakan permainan tradisional bebentengan untuk meningkatkan kecepatan dan motivasi siswa.

4. Bagi Sekolah

- a. Untuk menunjang pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani, maka pihak sekolah diharapkan berupaya untuk memberikan kontribusi yang maksimal agar pembelajaran ini berlangsung dengan tuntutan kurikulum. Hal tersebut dapat dilakukan dengan sarana dan prasarana penunjang pembelajaran baik untuk siswa maupun guru.
- b. Dalam meningkatkan bakat dan minat terhadap lari sprint, maka perlu diadakannya pertandingan baik pada tingkat gugus, kecamatan, maupun tingkat kabupaten yang dilakukan secara berkala.
- c. 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.

5. Bagi peneliti lain

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bandingan sekaligus landasan penelitian lanjut yang berhubungan dengan pengembangan modifikasi pembelajaran.
- b. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi bagi peneliti lain yang akan melakukan penelitian khususnya dengan menjadikannya modifikasi dalam pembelajaran sebagai tindakan.
- c. Bagi peneliti lain yang akan melakukan penelitian tindakan kelas hendaknya menggunakan sumber yang lebih banyak lagi, sehingga

temuan-temuan dalam pelaksanaan pembelajaran lari sprint ini lebih lengkap.

