

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembelajaran yang telah dilaksanakan pada bab IV penulis akhirnya dapat menyimpulkan bahwa L

1. Perencanaan Pembelajaran

Dalam perencanaan ini peneliti mempersiapkan rencana yang akan dilakukan dalam pelaksanaan pembelajaran dimana hal-hal yang dilakukan yaitu menyusun rencana pelaksanaan pembelajaran juga mempersiapkan peralatan yang akan digunakan dalam pelaksanaan pembelajaran. Pada siklus I merencanakan perencanaan tindakan selanjutnya berawal dari hasil refleksi pertama, untuk mengatasi ketrampilan siswa dalam gerakan melompat, berlari, merubah arah dan kelincahan pada senam ketangkasan sederhana tanpa alat tersebut maka peneliti menggunakan model pembelajaran permainan Gobak Sodor dengan tahapan pembelajaran yang sistematis. Hal ini dilakukan untuk mengupayakan ketepatan gerakan melompat, berlari dan merubah arah yang benar dan dapat menjadi solusi dalam meningkatkan pembelajaran senam ketangkasan sederhana tanpa alat pada permainan Gobak Sodor sehingga siswa termotivasi dalam gerakan melompat, berlari dan merubah arah dalam pembelajaran senam ketangkasan sederhana tanpa alat tidak sulit apa yang dibayangkan siswa, dengan itu siswa dapat melakukan pembelajaran senam ketangkasan sederhana tanpa alat. Pada

siklus II berdasarkan analisis dan refleksi siklus I maka dilaksanakan siklus II karena dirasa perlu perbaikan dan peningkatan, maka perlu ditindaklanjuti kekurangan-kekurangan tersebut dengan melaksanakan tindakan di awal siklus II, karena di siklus II tujuan pembelajaran ditekankan pada penugasan gerakan melompat, berlari dan merubah arah melalui kelincahan pada permainan Gobak Sodor.

Tindakan dengan rancangan perencanaan pembelajaran siklus III disusun berdasarkan kelemahan dan hambatan perencanaan pada tindakan siklus III, maka untuk meningkatkan dan memperbaiki perencanaan tindakan tersebut peneliti memperbaiki perencanaan dengan menyusun rancangan rencana pembelajaran tentang meningkatkan kelincahan pada permainan Gobak sodor melalui lari zig-zag dan permainan kejarlah aku dalam pembelajaran senam ketangkasan sederhana tanpa alat pada siklus III. Dilakukan 1 kali pertemuan, alokasi waktu 2 x 35 menit, sistematik proses pembelajaran terdiri dari kegiatan awal, kegiatan inti dan kegiatan akhir, sehingga diperoleh hasil yang sudah mencapai target bahkan lebih dari target mengenai perencanaan pembelajaran.

2. Kinerja Guru

Dalam pelaksanaan pembelajaran setiap siklus hampir sama, hanya saja ada hal-hal yang membedakan dari faktor penyampaian materi yang diberikan dan awal kegiatan inti, yaitu pada siklus I dengan menggunakan model kelincahan pada permainan Gobak Sodor yang sebenarnya, pada siklus II melakukan gerakan melompat, berlari dan merubah arah melalui

permainan Gobak Sodor dengan memberikan contoh yang dibantu beberapa siswa dengan menggunakan peraturan permainan yang dimodifikasi, pada siklus III melakukan gerakan melompat, berlari dan merubah arah melalui kelincahan permainan Gobak Sodor dengan peraturan yang sebenarnya. Setiap akhir siklus dilakukan pengetesan, tes yang dilakukan adalah melompat berlari merubah arah dan kelincahan yang dilaksanakan pada waktu pelaksanaan permainan Gobak Sodor tersebut. Kemudian setelah pengetesan selesai siswa dikumpulkan untuk mendengarkan guru, koreksi secara menyeluruh sambil tanya jawab, tindaklanjut diberikan supaya siswa mau berlatih memanfaatkan waktu yang senggang.

3. Aktivitas Siswa

Dalam kegiatan aktivitas siswa ada beberapa faktor yang menjadi faktor utama dalam kegiatan pembelajaran senam sederhana tanpa alat melalui permainan Gobak Sodor yaitu siswa kurang termotivasi, kurang adanya kerjasama dengan teman, dan kedisiplinan dalam menyimak materi kurang memperhatikan. Setelah diadakan tindakan pada siklus I, II dan III ada sedikit nampak pengaruh media alat melalui permainan Gobak Sodor yang dimodifikasi sehingga pengaruh modifikasi permainan Gobak Sodor dapat membawa pengaruh yang positif.

4. Hasil Belajar

Tehnik yang digunakan pembelajaran senam sederhana tanpa alat yang didalamnya terdapat gerakan melompat, berlari, merubah arah dan kelincahan yang dilakukan pada siklus I, II dan III melalui permainan Gobak

Sodor dapat meningkatkan proses hasil belajar siswa dengan baik, sehingga dalam proses pembelajaran senam ketangkasan sederhana tanpa alat melalui kelincahan pada permainan Gobak Sodor sudah mencapai target pada KKM yang telah ditentukan dari target semula.

B. Saran

Berdasarkan hasil pembahasan dan penelitian mengenai penerapan model permainan Gobak Sodor dalam meningkatkan hasil belajar melompat, berlari dan merubah arah pada Kelas III SDN 2 Kalitengah Kecamatan Tengahtani Kabupaten Cirebon, maka dapat penulis sarankan beberapa hal, yaitu sebagai berikut :

1. Bagi Siswa

Kepada peserta didik supaya rajin mengikuti pelajaran jasmani dan melaksanakan tugas-tugas latihan yang dianjurkan oleh guru di lingkungan tempat tinggalnya masing-masing.

2. Bagi Guru

a. Guru harus dapat menguasai dan mengaplikasikan suatu strategi pembelajaran senam ketangkasan sederhana tanpa alat dengan baik, dalam menerapkan pembelajaran melompat, berlari dan merubah arah pada senam ketangkasan sederhana tanpa alat, agar bisa mencapai hasil yang optimal, sehingga siswa mampu melakukan gerakan melompat, berlari dan merubah arah dengan baik.

- b. Untuk memperoleh hasil yang lebih optimal dalam proses pembelajaran melompat, berlari dan merubah arah, hendaknya guru bisa menciptakan kemasan-kemasan baru yang disajikan kepada anak dengan semenarik mungkin. Hal ini dimaksudkan agar dapat memotivasi dan menarik perhatian siswa agar lebih aktif dalam mengikuti proses pembelajaran, sehingga siswa menjadi terlatih dalam melakukan pembelajaran senam ketangkasan sederhana tanpa alat yaitu gerakan melompat, berlari dan merubah arah seperti melalui model kelincihan permainan Gobak Sodor.
3. Bagi Sekolah

Sebagai bahan masukan pentingnya permainan tradisional bagi kelincihan siswa sekolah dasar, memberikan peluang dan dorongan kepada guru dan siswa untuk melakukan kegiatan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang menyenangkan.
4. Bagi Lembaga

Perlunya pihak lembaga menjadikan sumber rujukan dan fasilitas yang memadai bagi mahasiswa agar mempermudah penelitian dan semoga hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi peneliti yang akan melakukan penelitian khususnya dengan menjadikan model permainan Gobak Sodor sebagai tindakan.

Demikian kesimpulan dan saran dalam rangka penulisan skripsi ini, mudah-mudahan apa yang telah dituangkan dalam skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan umumnya bagi para pembaca.