

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berikut ini peneliti akan memaparkan kesimpulan dan saran yang diperoleh dari temuan di lapangan selama pelaksanaan penelitian pembelajaran gerak dasar lompat jauh gaya jongkok melalui permainan melewati pertahanan musuh di kelas V SDN Arjasari Kecamatan Serangpanjang Kabupaten Subang.

#### **A. Kesimpulan**

Kurangnya modifikasi dalam pembelajaran dan media pembelajaran Pendidikan Jasmani yang dimiliki sekolah keberadaannya sangat terbatas dan tidak sebanding dengan umlah siswa sehingga pembelajaran kurang efektif. Belum lagi pengaruh permainan media elektronik yang kurang baik terhadap aktivitas gerak yang ditimbulkannya. Sehingga media pembelajaran di sekolah belum dapat memfasilitasi kepentingan gerak anak.

Kenyataan yang terjadi di lapangan bahwa pembelajaran lompat jauh gaya jongkok kurang berkembang dikarenakan fasilitas atau media pembelajaran terbatas. Disamping itu juga faktor guru yang mengajarkan lompat jauh dengan menggunakan bak pasir atau bak lompat jauh sebenarnya dan masih menggunakan metode komado.

Pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui permainan melewati pertahanan musuh solusi untuk meningkatkannya gerak dasar lompat jauh gaya jongkok di kelas V SDN Arjasari Kecamatan Serangpanjang Kabupaten Subang pada prosesnya meliputi perencanaan, aktivitas dan kinerja guru, dan hasil belajar sebagai berikut :

##### **1. Perencanaan**

Perencanaan kinerja guru yang dilakukan dalam pembelajaran gerak dasar lompat jauh melalui permainan melewati pertahanan musuh meliputi penyusunan rencana tindakan untuk memecahkan masalah lama peningkatan hasil belajar dalam upaya perbaikan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok. Hasil persentase

perencanaan pembelajaran yaitu dari data awal 52%, siklus I 71,08%, siklus II 86,17%, dan pada siklus III 100% sudah mencapai target yang ditentukan maka perencanaan dikatakan berhasil.

## **2. Pelaksanaan**

Pelaksanaan pembelajaran gerak dasar lompat jauh gaya jongkok melalui modifikasi permainan melewati pertahanan musuh pada kegiatan inti pembelajaran, kegiatan banyak terpusat pada guru dengan mengajarkan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok yang benar selanjutnya siswa dibagi ke dalam dua kelompok untuk belajar lompat jauh gaya jongkok secara leluasa. Pada data awal kinerja guru hanya 67,91%, siklus I 72,50%, siklus II 87,09% dan pada siklus III mencapai target yang diharapkan yaitu 100%.

## **3. Aktivitas Siswa**

Aktivitas siswa dalam pembelajaran gerak dasar lompat jauh gaya jongkok melalui permainan melewati pertahanan musuh mengalami peningkatan berdasarkan analisis selama proses pembelajaran berlangsung. Hampir seluruh siswa menunjukkan peningkatan dalam aktivitas pembelajaran gerak dasar lompat jauh gaya jongkok melalui permainan melewati pertahanan musuh. Pada data awal aktivitas siswa hanya 16%, siklus I hanya 32%, siklus II hanya 76% dan pada siklus III mencapai target yang diinginkan yaitu 92%.

## **4. Hasil Belajar Siswa**

Pembelajaran lompat jauh gaya jongkok yang dilaksanakan di kelas V SDN Arjasari Kecamatan serangpanjang Kabupaten Subang, menunjukkan peningkatan yang signifikan dari hasil paparan data awal hingga hasil siklus III dapat diuraikan sebagai berikut :

Peningkatan hasil belajar siswa dalam pelaksanaan lompat jauh gaya jongkok setiap siklusnya dari data awal 16%, siklus I 56%, siklus II 76%, dan siklus III 88%. Dengan demikian, pembelajaran gerak dasar lompat jauh melalui permainan melewati pertahanan musuh dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SDN Arjasari Kecamatan Serangpanjang Kabupaten Subang.

## **B. Saran**

Pembelajaran gerak dasar lompat jauh gaya jongkok melalui permainan melewati pertahanan musuh merupakan suatu strategi pembelajaran yang dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok. Dengan memperhatikan hasil penelitian tindakan kelas yang telah dilaksanakan di SDN Arjasari Kecamatan Serangpanjang Kabupaten Subang, ada beberapa hal yang dapat disarankan sebagai implikasi dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut :

### **1. Bagi Guru**

- a. Modifikasi permainan adalah merupakan salah satu solusi yang dapat digunakan dan ditetapkan oleh guru pendidikan jasmani dalam pembelajaran gerak dasar lompat jauh gaya jongkok. Namun demikian, guru Pendidikan Jasmani harus mampu memilih dan mengerakkan teknik-teknik pembelajaran lainnya yang cocok untuk ditetapkan pada pembelajaran dengan memperhatikan karakteristik siswa, kedalam materi dan hal-hal lainnya yang masih perlu dipertimbangkan.
- b. Guru hendaknya perlu memahami secara mendalam mengenai modifikasi media, sehingga dalam penerapannya tidak menjadi salah persepsi.
- c. Guru sebagai fasilitator yang 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.
- d. Guru harus mampu menciptakan perubahan dalam mengajar, sehingga terciptanya pembelajaran yang lebih baik atau inovasi-inovasi yang baru.

### **2. Bagi Siswa**

- a. Gerak dasar lompat jauh gaya jongkok perlu diajarkan kepada siswa dengan memperhatikan tingkat perkembangan siswa.
- b. Siswa perlu di tingkatkan lagi dalam gerak dasar lompat jauh gaya jongkok, sehingga dengan pembelajaran lompatjauh gaya jongkok siswa dapat melakukannya dengan baik.

- c. Sangat penting menggali potensi siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani, ini dimaksud untuk meningkatkan bakat yang dimiliki setiap anak.

### **3. Bagi sekolah**

- a. Pihak sekolah harus dapat berupaya untuk memberikan kontribusi yang maksimal, karena untuk menukung pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani yang sesuai dengan kurikulum.
- b. Pembinaan dan oelatihan 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 UPI Kampus Sumedang**

- a. Hasil penelitian ini semoga dapat dijadikan sebagai referensi dalam pembelajaran pendidikan jasmani.
- b. Hasil dari penelitian ini diharapkan bisa bermanfaat dalam rangka perbaikan pembelajaran, khususnya bagi program studi Pendidikan jasmani yang memproduksi guru yang kreatif.

### **5. Bagi Peneliti Lain**

- a. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi bagi peneliti lain yang akan melakukan penelitian khususnya pembelajaran lari sprint.
- b. Bagi peneliti lain yang akan melakukan penelitian tindakan kelas hendaknya menggunakan sumber yang lebih banyak lagi, sehingga temuan-temuan dalam pelaksanaan pembelajaran gerak dasar lari sprint ini lebih lengkap.