

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang dikemukakan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut.

1. Perencanaan

Perencanaan yang dilakukan dalam pembelajaran lari sprint melalui perlombaan latihan kekuatan tungkai dan akselerasi untuk meningkatkan pembelajaran lari sprint siswa merencanakan 3 kali pertemuan dimulai pukul 14.00 sampai dengan 15.30. Untuk memudahkan dalam pembelajaran, maka siswa dibagi menjadi beberapa kelompok, dan semua siswa di ikutsertakan dalam pembelajaran. Hasil yang dicapai pada perencanaan data awal baru mencapai 48%, siklus I yaitu baru mencapai 69% dan belum mencapai target yang ditentukan, sehingga diperlukan perbaikan pada siklus II, dalam siklus II persentase yang diperoleh 78% sehingga ada peningkatan, tetapi target belum, dan dilakukan perbaikan lagi pada siklus III dan persentase yang diperoleh sebesar 100%.

2. Pelaksanaan Kinerja Guru

Pembelajaran lari sprint melalui perlombaan latihan kekuatan tungkai dan akselerasi mnejelaskan dari manfaat tujuan pembelajaran tersebut. Penilaian pada akhir pembelajaran dilakukan dengan melakukan tes akhir dan penilaian selama proses pembelajaran. Penilaian proses pembelajaran dilakukan dengan observasi, wawancara, dan aktvfitas siswa yang meliputi aspek sportivitas, tanggung jawab, disiplin, dan antusias. Sedangkan tes akhir dilakukan dengan tes praktik melakukan gerak dasar lari sprint.

Pelaksanaan kinerja guru mengalami peningkatan dari siklus I sampai siklus III. Peningkatan tersebut dapat dilihat dari persentase setiap siklusnya selama pembelajaran gerak dasar lari sprint. Hasil yang dicapai pada pelaksanaan data awal baru mencapai 60%, siklus I yaitu baru mencapai 66% dan belum mencapai

target yang ditentukan, sehingga diperlukan perbaikan pada siklus II, dalam siklus II pencapaian persentase mencapai 80%, kemudian dilakukan lagi perbaikan pada siklus III meningkat menjadi 100%.

3. Aktivitas Siswa

Berdasarkan data yang diperoleh selama 3 siklus, ternyata ada peningkatan dari aktivitas siswa. Data yang diperoleh dari data awal baru mencapai 19%, siklus I 25%, siklus II 45%, dan siklus III 94%. Dari data tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa dengan diadakannya tindakan kelas ini, maka aktivitas siswa dalam melakukan pembelajaran lari sprint dapat meningkat.

4. Hasil Belajar

Dilihat dari peningkatan hasil belajar siswa dalam melakukan gerak dasar lari sprint mulai dari data awal 25% atau 8 siswa yang tuntas, dan perbaikan pada siklus I persentase mencapai 35% atau 11 siswa yang tuntas, dan pada siklus II perolehan persentase meningkat menjadi 61% atau 19 siswa yang tuntas, kemudian dilanjutkan pada siklus III pencapaian persentase akhir sebesar 94% atau 29 siswa yang tuntas.

B. Saran

Berdasarkan hasil kesimpulan penelitian yang menyatakan bahwa dengan menerapkan pembelajaran dengan menggunakan latihan kekuatan tungkai dan akselerasi dalam pembelajaran lari sprint merupakan strategi pembelajaran dapat meningkatkan kecepatan lari sprint.

1. Bagi Guru

- a. Guru harus memiliki kemampuan dan keterampilan mengelola siswa di lapangan dan menciptakan pembelajaran yang aktif, kreatif, efektif dan menyenangkan dalam setiap pembelajaran.
- b. Hasil penelitian harus mampu membangkitkan motivasi guru untuk mengembangkan media pembelajaran yang inovatif sehingga pembelajaran penjas khususnya atletik lebih berkembang dan disenangi siswa
- c. Guru hendaknya termotivasi untuk selalu meningkatkan kemampuannya dan profesionalismenya, dalam upaya membantu siswa mempermudah untuk

memahami materi yang diajarkan. Oleh karena itu hendaknya guru dapat memilih media yang tepat dalam setiap pembelajaran.

- d. Guru sebagai fasilitator harus mampu mengadakan perubahan pada cara mengajar yang tadinya berpusat kepada guru, sekarang harus mulai merubahnya menjadi suatu pembelajaran yang lebih berpusat kepada siswa.

2. Bagi Sekolah Dasar

- a. Sekolah dan semua pihak yang berkepentingan dalam pelaksanaan program penelitian pendidikan jasmani turut membantu kinerja guru pendidikan jasmani melalui pengadaan fasilitas pendukung pembelajaran pendidikan jasmani dalam meningkatkan kemampuan gerak dasar siswa.
- b. Dapat membantu tercapainya tujuan pembelajaran pendidikan jasmani.
- c. Hasil penelitian ini dijadikan sebagai salah satu indikator pemacu dan pemicu dalam upaya meningkatkan pembelajaran.
- d. 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.

3. Bagi Lembaga 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.

4. 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.