

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Hasil Penelitian Tindakan Kelas di Kelas IV SD Negeri 2 Kedungdawa Kecamatan Kedawung Kabupaten Cirebon dalam pembelajaran reaksi gerak melalui permainan tradisional hitam hijau untuk meningkatkan kecepatan lari.

Berikut ini penulis akan menyajikan kesimpulan dan saran yang diperoleh dari temuan di lapangan selama pelaksanaan pembelajaran lompat tali sebagai berikut :

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan fokus hasil analisis data dan temuan-temuan hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut :

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

Dalam perencanaan pembelajaran peneliti mempersiapkan rencana yang akan dilakukan dalam pelaksanaan pembelajaran. Dengan yaitu menyusun RPP juga mempersiapkan bahan yang akan digunakan. Pada siklus I Perencanaan tindakan berawal dari hasil refleksi data awal, untuk mengatasi kemampuan reaksi gerak dalam pembelajaran lari sprint tersebut peneliti menetapkan dengan menggunakan permainan hitam hijau dengan tahapan pembelajaran yang sistematis. Pada siklus II berdasarkan analisis dan refleksi siklus I, maka dilaksanakan tindakan siklus II karena dirasa masih perlu perbaikan serta peningkatan, maka perlu ditindaklanjuti

kekurangan-kekurangan tersebut dengan melaksanakan tindakan-tindakan di awal siklus II, Tindakan dengan perencanaan pembelajaran siklus III disusun berdasarkan kelemahan dan hambatan perencanaan pada tindakan siklus II.

## **2. Pelaksanaan pembelajaran**

Dalam pelaksanaan pembelajaran setiap siklus hampir sama, hanya saja ada hal yang membedakan dari faktor penyampaian materi yang diberikan dan awal kegiatan inti, yaitu pada siklus I melakukan permainan hitam-hijau dengan jarak bebas 10 meter, Siklus II 20 meter. Pada siklus III melakukan permainan hitam-hijau dengan jarak bebas 20 meter dengan maksud mendekati jarak tempuh lari sprint sepanjang 40 meter. Setiap akhir siklus dilakukan pengetesan, tes yang dilakukan adalah lari sprint sepanjang 40 meter. Kinerja guru dalam pelaksanaan pembelajaran terus mengalami peningkatan setiap tindakan yang dilakukan oleh guru. Pada data awal persentasinya hanya mencapai 58,33% sedangkan pada siklus III mengalami peningkatan menjadi 96,50% dengan demikian peningkatannya sebesar 38,17%.

Aktivitas siswa terus mengalami peningkatan pada setiap pembelajaran yang dilaksanakan. Pada Siklus I kriteria yang mendapat nilai baik persentasinya hanya 10% sementara pada siklus III persentasinya mencapai 35%. Untuk yang mendapat kriteria kurang persentasinya menurun dengan drastis, pada siklus I persentasinya 52,5% sedangkan pada Siklus III menurun menjadi 0%.

### 3. Hasil Belajar

Berdasarkan hasil analisis hasil belajar siswa dalam pelaksanaan pembelajaran, setiap siklusnya terjadi peningkatan. Siklus I, dilihat dari jumlah siswa yang memenuhi kriteria ketuntasan Minimal (KKM) hanya 9 orang atau 22,50%. Dengan demikian masih ada 31 siswa atau 77.50% siswa yang belum mencapai KKM dan dinyatakan belum tuntas. Siklus II, dilihat dari jumlah siswa yang memenuhi KKM mengalami peningkatan sebesar 30 orang atau 75%. Siklus III, dilihat dari jumlah siswa yang memenuhi KKM mengalami peningkatan sebesar 40 orang atau 100%. Dengan demikian seluruh siswa yang sudah mencapai KKM dan dinyatakan tuntas.

#### B. Saran-Saran

Setelah disimpulkan dari hasil penelitian tindakan kelas ini, maka perlu kiranya dibuat saran-saran untuk menjadi perhatian dan bahan pertimbangan dalam menetapkan kebijakan yang berhubungan dengan mutu pembelajaran khususnya mata pelajaran Penjas. Saran-saran tersebut adalah sebagai berikut:

1. Kepada guru pendidikan jasmani, bahwa pembelajaran lari sprint melalui kegiatan permainan tradisional hitam hijau dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif dalam memilih dan menetapkan strategi atau model pembelajaran dalam upaya peningkatan reaksi gerak khususnya lari sprint serta mutu pembelajaran Pendidikan Jasmani. Hal ini akan memberikan keuntungan diantaranya siswa dapat mengikuti pembelajaran dengan perasaan gembira karena pembelajarannya berbentuk permainan .

2. Kepada murid, siswa harus lebih rajin mengikuti pelajaran penjas dan melaksanakan tugas-tugas latihan di lingkungan tempat tinggalnya
3. Kepada lembaga sekolah dasar, bahwa pembelajaran permainan tradisional hitam hijau yang menyenangkan peserta didik, dapat dijadikan salah satu model pembelajaran pendidikan Jasmani dalam KTSP. Dalam rangka meningkatkan kemampuan reaksi gerak siswa diharapkan dukungan dari pihak sekolah baik sarana maupun prasarana yang diperlukan dalam pembelajaran Penjas.
4. Kepada lembaga UPI, bahwa penelitian tindakan kelas (PTK) ini agar lebih dikembangkan, hal ini akan membawa dampak positif terhadap mahasiswa dalam mengembangkan model-model pembelajaran permainan tradisional.