

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berikut ini peneliti akan memaparkan kesimpulan dan saran yang diperoleh dari temuan di lapangan selama pelaksanaan penelitian meningkatkan pembelajaran gerak dasar lompat jauh gaya jongkok melalui permainan lompat angka di kelas IV SDN Weru Kidul 1 Kecamatan Weru Kabupaten Cirebon.

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

Dalam perencanaan pembelajaran untuk meningkatkan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok melalui permainan lompat angka, dengan memberikan penjelasan, arahan dan acuan yang lebih jelas lagi tentang materi gerak dasar lompat jauh gaya jongkok. Perencanaan pembelajaran yang dilaksanakan sesuai dengan perencanaan pelaksanaan pembelajaran yang telah ditentukan dan disusun peneliti dan merefleksikan bersama guru penjas, dan kepala sekolah pada setiap siklusnya. Kriteria penilaian yang dinilai pada aspek perencanaan pembelajaran diantaranya : perumusan tujuan pembelajaran, serta mengembangkan dan mengorganisasikan materi, media, dan metode pembelajaran, dan merencanakan skenario kegiatan pembelajaran dan merencanakan prosedur, jenis dan menyiapkan alat penilaian, dan tampilan dokumen.

Secara keseluruhan dari hasil observasi perencanaan pembelajaran yang sudah dilakukan, maka didapat hasil dari perencanaan pembelajaran pada data awal yaitu 54%. Kemudian setelah dilakukan tindakan pada siklus I, hasilnya meningkat yaitu 76,4%. Sedangkan dari hasil siklus II, hasilnya meningkat kembali yaitu 87,5% dan pada tindakan siklus III adalah sebesar 100%. Dengan perolehan presentase perencanaan pembelajaran tersebut, maka telah tercapainya target yang diinginkan yaitu 100%.

##### **2. Kinerja Guru dalam Melaksanakan Pembelajaran**

Dalam tahap pelaksanaan pembelajaran yang dilakukan guru, mengacu pada perencanaan pembelajaran yang ditentukan dan disusun oleh peneliti, guru penjas

dan kepala sekolah pada tiap siklusnya yaitu penerapan permainan lompat angka untuk meningkatkan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok.

Diantaranya pada kegiatan awal pelaksanaan pembelajaran guru menjelaskan secara sistematis tujuan dari pembelajaran permainan lompat angka, serta memberikan pengarahan, motivasi serta membimbing siswa agar dapat meningkatkan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok. Selanjutnya pada kegiatan inti, guru lebih memfokuskan kemampuan dan kreatifitas siswa untuk lebih meningkatkan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok melalui permainan lompat angka, serta memberikan kesempatan kepada setiap siswa untuk lebih leluasa untuk mencoba melakukan permainan lompat angka dengan arahan dan bimbingan dari guru. Kemudian dalam kegiatan belajar mengajar, guru harus menyusun permainan lompat angka dengan peraturan yang disederhanakan lagi dengan cara mengelompokkan siswa menjadi beberapa kelompok pada tiap siklusnya agar siswa lebih fokus dan antusias dalam mengikuti pembelajaran.

Secara keseluruhan dari hasil observasi pelaksanaan kinerja guru dalam melaksanakan pembelajaran yang sudah dilakukan, maka didapat hasil pelaksanaan kinerja guru pada data awal yaitu 57%. Kemudian setelah dilakukan tindakan pada siklus I, hasilnya meningkat yaitu 70,8%. Sedangkan dari hasil siklus II, hasilnya meningkat yaitu 86% dan pada tindakan siklus III adalah sebesar 100%. Dengan perolehan presentase pelaksanaan kinerja guru tersebut, maka telah tercapainya target yang diinginkan yaitu 100%.

### **3. Aktivitas Siswa**

Untuk aktivitas siswa pada pembelajaran permainan lompat angka untuk meningkatkan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok, meliputi aspek yang dinilai yaitu semangat, percaya diri dan disiplin. Setelah peneliti melaksanakan keseluruhan, maka didapat hasil aktivitas siswa pada data awal yaitu 35%. Kemudian setelah dilakukan tindakan pada siklus I, hasilnya meningkat yaitu 54%. Sedangkan dari hasil siklus II, hasilnya meningkat yaitu 75,6% dan pada tindakan siklus III adalah sebesar 92%.

#### **4. Hasil Belajar Siswa**

Untuk hasil belajar siswa setelah dilakukan penerapan permainan lompat angka untuk meningkatkan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok, siswa mengalami peningkatan dari hasil observasi awal. Di mana data awalnya mencapai yaitu sebesar 19%. Sedangkan setelah dilakukan tindakan pada siklus I, hasilnya meningkat yaitu 51%. kemudian dari hasil siklus II, hasilnya meningkat yaitu 73% dan pada tindakan siklus III adalah sebesar 89,2%. Dengan perolehan presentase pelaksanaan kinerja guru tersebut, maka telah tercapainya target yang diinginkan yaitu 80%. Dari peningkatan hasil belajar ini, siswa yang mencapai kriteria ketuntasan minimal (KKM) yaitu 33 siswa dari jumlah total siswa di kelas IV SDN Weru Kidul 1 yang berjumlah 37 siswa, sehingga pembelajaran gerak dasar lompat jauh gaya jongkok dinyatakan tuntas.

#### **B. Saran**

Selelah menarik kesimpulan dari pembelajaran gerak dasar lompat jauh gaya jongkok melalui permainan lompat angka 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 Weru Kidul 1 Kecamatan Weru Kabupaten Cirebon, ada beberapa hal yang dapat disarankan sebagai implikasi dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut :

##### **1. Bagi siswa**

Dalam aktivitas pengembangan seperti materi pendidikan jasmani harus diajarkan kepada siswa dengan memperhatikan tingkat perkembangan dan karakteristik siswa. Para siswa juga perlu dibina untuk melakukan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok. Salah satunya adalah dengan penerapan pembelajaran permainan lompat angka untuk meningkatkan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok. Hal-hal yang harus diperhatikan bagi siswa untuk meningkatkan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok, diantaranya sebagai berikut :

- a. Gerak dasar lompat jauh gaya jongkok perlu diajarkan kepada siswa dengan memperhatikan tingkat kemampuan dan perkembangan siswa.

- b. Para siswa perlu dibina untuk melakukan lompat jauh gaya jongkok yang bermanfaat bagi dirinya, sehingga dengan pembelajaran melalui permainan lompat angka nantinya siswa dapat melakukan lompat jauh gaya jongkok dengan baik.
- c. Diperlukan penggalian potensi masing-masing siswa dalam pelajaran pendidikan jasmani, ini dimaksudkan untuk meningkatkan bakat yang dimiliki setiap anak.

## **2. Bagi guru**

Di dalam melaksanakan pembelajaran, seorang guru hendaknya harus menciptakan pembelajaran yang aktif, interaktif, kreatif, efektif dan menyenangkan, diantaranya sebagai berikut :

- a. Melalui permainan lompat angka adalah merupakan salah satu solusi yang dapat digunakan dan diterapkan oleh guru pendidikan jasmani dalam pembelajaran gerak dasar lompat jauh gaya jongkok. kemudian guru pendidikan jasmani harus mampu mengembangkan lagi 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 media, sehingga dalam penerapannya tidak menjadi salah persepsi.
- c. Guru sebagai fasilitator harus 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 siswa sehingga pembelajaran agar lebih menarik lagi serta mampu dipahami oleh siswa.

## **3. Bagi Sekolah**

Pihak sekolah harus dapat berupaya untuk memberikan kontribusi yang maksimal, karena untuk menunjang pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani yang sesuai dengan kurikulum, diantaranya sebagai berikut :

- a. Untuk menunjang pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani, maka pihak sekolah diharapkan dapat berupaya untuk memberikan kontribusi yang

maksimal agar pembelajaran ini berlangsung dengan tuntutan kurikulum. Hal tersebut juga dapat dilakukan dengan sarana dan prasarana penunjang pembelajaran baik untuk siswa maupun guru.

- b. Dalam meningkatkan bakat dan minat terhadap olahraga atletik khususnya lompat jauh gaya jongkok, 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.

#### **4. Bagi Lembaga UPI Kampus Sumedang**

Hasil-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 Berikutnya**

Hasil-hasil dari penelitian ini diharapkan bisa bermanfaat dan menjadi perbandingan sumber referensi dalam rangka perbaikan pembelajaran, khususnya bagi mahasiswa program studi pendidikan jasmani berikutnya yang mengambil materi lompat jauh gaya jongkok.