BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembehasan yang dilakukan terhadap hasil pelaksanaan tindakan dengan menggunakan media yang dimodifikasi yaitu menggunkan media kardus bekas dan bola plastik untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam gerak dasar tolakan dan sikap akhir atau mendarat pada lompat jauh gaya jongkok di siswa kelas V SDN Kadujajarg II, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Perencanaan Tindakan

Pada tahap perencanaan tindakan penggunaan media yang dimodifikasi yaitu menggunkan media kardus bekas dan bola plastik untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam gerak dasar tolakan dan sikap akhir atau mendarat pada lompat jauh gaya jongkok dilakukan dengan mempersiapkan strategi pembelajaran untuk bisa menyampaikan bahan ajar kepada siswa. Perencanaan yang dibuat dalam pembelajaran ini sama halnya seperti perencanaan yang dibuat dalam keseharian guru mengajar. Namun pada pelaksanaan ini ada beberapa srategi yang telah dirancang untuk lebih meningkatkan pemahaman dan aktivitas siswa dalam melakukan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok khususnya pada gerak dasar tolakan dan sikap akhir atau mendarat yaitu menggunakan media yang dimodifikasi yaitu menggunakan media kardus bekas dan bola plastik.

Setelah pelaksanaan tindakan IPKG 1 dari tiga siklus selesai, maka didapat hasil penilaian perencanaan tindakan yang dinilai oleh guru penjas sebagai observer sebagai berikut ini:

Hasil observasi terhadap perencanaan tindakan pada tiap siklus yang telah dilaksanakan sebanyak tiga siklus, maka diperoleh hasil perencanaan tindakan mulai siklus I sebanyak 65,09 % aspek yang telah dilaksanakan, pada siklus II 91,33 % aspek yang dilaksanakan, dan pada siklus III mencapai 100 %

atau seluruh aspek yang telah ditetapkan bisa dilaksanakan oleh guru dengan baik.

2. Pelaksanaan Tindakan

Pada tahap pelaksanaan pembelajaran, penggunaan media yang dimodifikasi yaitu media kardus bekas dan bola plastik dengan aturan yang telah ditentukan. Secara garis besar proses pembelajaran ini sebagai berikut.

Pada kegiatan inti siklus I guru hanya memberikan kardus untuk siswa lompati satu sampai dua saja pada silkus II kardus yang dilompati siswa dua sampai tiga dan pada siklus tiga penggunaan kardus tiga dan setelah masing-masing siswa mendapat giliran 10 kali bola dihilangkan. Dimana setalah siswa melompati kardus yang telah disediakan pada sikap akhir atau mendarat siswa harus memegang bola yang ada didepan. Kardus berguna untuk meningkatkan tolakan siswa dan bola berguna untuk mengefektifkan sikap akhir atau mendarat supaya kedua tangan siswa ketika mendarat tidak menyentuh pasir dengan posisi kebelakang. Setelah masing-masing siswa mendapatkan giliran melompati dua kardus sebanyak 10 kali, siswa diistirahatkan sejenak satu sampai dua menit setelah istirahat sejenak dilanjutkan tes lompat jauh. Tes ini dilakukan untuk mengetahui perkembangan siswa dalam lompat jauh menggnakan media yang dimodifikasi yaitu media kardus bola dan bola plastik.

Berdasarkan hasil penilaian pelaksanaan tindakan IPKG 2 dari tiga siklus yang telah dinilai guru penjas sebagai observer, maka didapat hasil sebagai berikut ini:

Hasil observasi terhadap kinerja guru pada tiap siklus yang telah dilaksanakan sebanyak tiga siklus, maka diperoleh hasil pelaksanaan tindakan mulai siklus I sebanyak 70,41 % aspek yang telah dilaksanakan, pada siklus II 90,4 % aspek yang dilaksanakan, dan pada siklus III mencapai 100 % atau seluruh aspek yang telah ditetapkan bisa dilaksanakan oleh guru dengan baik.

3. Aktivitas siswa

Dalam hal aktivitas siswa, dengan penggunaan media yang dimodifikasi yaitu menggunkan media kardus bekas dan bola plastik telah memberikan hasil yang positif terhadap proses pembelajaran siswa, yaitu meningkatnya aktivitas siswa selama pembelajaran dengan aspek yang diamati yaitu aspek disiplin, motivasi dan kerjasama. Hasil analisis dari tiga siklus yang telah dilaksanakan, menunjukkan peningkatan kualitas aktivitas siswa dari proses sebelum diberikan tindakan. Pada siklus I siswa yang mendapat kriteria B (Baik) lima orang atau 20 %, siklus II 15 orang atau 60 %, dan pada siklus III 21 orang atau 84 %.

4. Hasil Tes Belajar Siswa

Untuk kemampuan siswa dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok menggunakan media yang dimodifikasi yaitu menggunkan media kardus bekas dan bola plastik, dari setiap siklusnya mengalami peningkatan yang baik yaitu mulai dari siklus I dengan jumlah siswa tuntas sebanyak sembilan orang atau 36 %, pada siklus II 16 orang atau 64 %, dan pada siklus III 22 orang atau 88 %.

Dengan demikian penggunaan media yang dimodifikasi yaitu menggunkan media kardus bekas dan bola plastik dapat meningkatkan geraak dasar lompat jauh gaya jongkok khususnya gerak dasar tolakan dan mendarat pada siswa kelas V SDN Kadujajar II Kecamatan Tanjungkerta Kabupaten Sumedang.

B. Saran

Berdasarkan hasil pembahasan mengenai penggunaan media yang dimodifikasi yaitu menggunkan media kardus bekas dan bola plastik dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V Kadujajar II, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut :

Berdasarkan hasil penelitian bahwa penggunaan media yang dimodifikasi yaitu menggunkan media kardus bekas dan bola plastik telah memberikan

perubahan dan hasil yang positif terhadap proses dan hasil pembelajaran lompat jauh gaya jongkok. Dengan demikian penggunaan media media yang dimodifikasi yaitu menggunkan media kardus bekas dan bola plastik ini dapat diterapkan pada materi lompat jauh gaya jongkok.

Berdasarkan uraian di atas maka diharapkan :

1. Untuk Guru Penjas

   Pada saat menerapkan penggunaan media yang dimodifikasi yaitu menggunkan media kardus bekas dan bola plastik, menerapkan peran dan tanggung jawab guru penjas sangat berpengaruh terhadap keberhasilan pembelajaran. Tugas guru penjas dalam menerapkan penggunaan media media yang dimodifikasi yaitu menggunkan media kardus bekas dan bola plastik ini adalah sebagai motivator, mediator, dan fasilitator. Kemampuan siswa dalam materi lompat jauh gaya jongkok masih kurang untuk itu digunakan media media yang dimodifikasi yaitu menggunkan media kardus bekas dan bola plastik.

2. Bagi Siswa

   Pentingnya penerapan media yang dimodifikasi dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok, karena dengan adanya tahap pembelajaran yang sungguh- sungguh dalam pola media yang dimodifikasi dengan menggunakan media kardus bekas dan bola plastik, sehingga siswa memiliki kemampuan untuk menemukan sendiri pengetahuan yang mereka pelajari dan meningkatkan kemampuan gerak dasar lompat jauh gaya ongkoknya.

3. Untuk Sekolah

   Lembaga sekolah hendaknya mampu membuka diri untuk menerima inovasi pembelajaran yang baru. Penggunaan media media yang dimodifikasi yaitu menggunkan media kardus bekas dan bola plastik hendaknya dapat disosialisasikan lebih lanjut karena penggunaan media media yang dimodifikasi dengan menggunakan media kardus bekas dan bola plastik ini menunjukkan efektivitas bagi perolehan hasil belajar siswa, baik dilihat dari pengaruh terhadap pemahaman materi pembelajaran

maupun dilihat dari pengembangan aktivitas belajar yang sangat bermanfaat bagi siswa dalam kehidupan sehari-hari di masyarakat.

4. Peneliti Lain

   Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan landasan atau acuan bagi peneliti lain yang akan melaksanakan penelitian lanjutan yang berhubungan denagn pengembangan penggunaan media yang dimodifikasi khusunya dalam penggunaan media yang dimodifikasi yaitu menggunkan media kardus bekas dan bola plastik.