

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang penerapan permainan rintangan untuk meningkatkan pergerakan lutut pada gerak dasar lari *sprint* kelas IV SDN Nyalindung II Kecamatan Cimalaka Kabupaten Sumedang dapat disimpulkan bahwa :

1. Perencanaan Kinerja Guru

Perencanaan pembelajaran meningkatkan pergerakan lutut melalui permainan rintangan. Perencanaan pembelajaran yang dilaksanakan sesuai dengan rencana pelaksanaan pembelajaran yang telah disiapkan dan ditentukan. Pada data awal peroleh persentase perencanaan kinerja guru baru sebesar 52%. Pada siklus I guru memberikan pengetahuan tentang materi lari *sprint* khususnya pergerakan lutut, guru memperkenalkan permainan rintangan serta menjelaskan peraturan permainan tersebut. Pada siklus I kegiatan siswa adalah siswa melakukan permainan rintangan melompati kardus dengan lutut di angkat tinggi 50 cm, dengan perolehan persentase perencanaan kinerja guru sebesar 64%. Pada siklus II guru mengulas kembali materi tentang lari *sprint*, menyebutkan cabang-cabang olah raga yang memerlukan pergerakan lutut. Kegiatan siswa pada siklus ke II adalah siswa melakukan permainan rintangan melompati kardus dengan lutut di angkat tinggi 60 cm, dengan perolehan persentase perencanaan kinerja guru sebesar 100% dan telah mencapai target dan tetap dipertahankan untuk siklus selanjutnya. Pada siklus III guru memantapkan pengetahuan siswa tentang kelincahan dan melakukan tanya jawab bersama siswa mengenai kelincahan. Kegiatan siswa pada siklus ke III adalah siswa melakukan permainan rintangan melompati kardus dengan lutut di angkat tinggi 70 cm, dengan perolehan persentase perencanaan kinerja guru sebesar 100% dan target telah tercapai.

2. Pelaksanaan Kinerja Guru

Pelaksanaan pembelajaran yang dilakukan tetap mengacu pada perencanaan pembelajaran yang sudah disusun dan disiapkan sebelumnya yang terdapat pada RPP. Pelaksanaan pembelajaran lari sprint untuk meningkatkan pergerakan lutut dengan kinerja guru untuk memotivasi, mengarahkan dan membimbing siswanya untuk meningkatkan pergerakan pergelangan lutut. Pada kegiatan inti pembelajaran, kegiatan lebih memfokuskan terhadap kreatifitas siswa untuk lebih meningkatkan pergelangan lutut pada permainan rintangan. Kegiatan pembelajaran disusun agar lebih menarik dengan cara mengelompokan dan memainkan suatu permainan, dimaksudkan supaya dalam pembelajaran siswa termotivasi dan antusias untuk mengikuti pembelajaran.

Pada data awal, kinerja guru hanya 86,67%, siklus I 86,67%, siklus II 92,50 %, dan pada siklus III mencapai target yang diharapkan yaitu 100%. Hal tersebut sesuai yang diharapkan dan hasilnya signifikan.

3. Aktivitas Siswa

Pada data awal aktivitas siswa baru memperoleh persentase sebesar 36%. Dalam observasi siswa aspek yang diamati adalah aspek sportivitas, aktifitas dan kerjasama. Aspek sportivitas kategori baik (B) mendapat 42,86%, kategori cukup (C) mendapat 50% dan kategori kurang (K) 7,14%. Aspek keaktifan kategori baik (B) mendapat 35,71%, kategori cukup (C) mendapat 28,57,% dan kategori kurang (K) 735,71%. Aspek kerjasama kategori baik (B) mendapat 32,14%, kategori cukup (C) mendapat 32,14% dan kategori kurang (K) 35,71. Untuk aktivitas siswa pada siklus I baru mencapai 50%. Dalam observasi aktivitas siswa aspek yang diamati adalah mengenai aspek sportivitas, aktifitas dan kerjasama. Aspek sportivitas kategori baik (B) mendapat 53%, kategori cukup (C) mendapat 42,86% dan kategori kurang (K) 3,57%. Aspek keaktifan kategori baik (B) mendapat 39,29%, kategori cukup (C) mendapat 32,14% dan kategori kurang (K) 28,57%. Aspek kerjasama kategori baik (B) mendapat 35,71%, kategori cukup (C) mendapat 32,14% dan kategori kurang (K) 32,14%. Untuk aktivitas siswa pada siklus II adalah 92%. Melihat pelaksanaan pembelajaran disiklus II ini, terlihat pembelajaran berjalan lebih baik. Hal ini ditandai dengan adanya interaksi

yang baik antara guru dengan siswa, siswa dengan siswa, siswa dapat belajar dengan lebih menyenangkan lagi terlihat dari peningkatan semangat belajar yang lebih baik lagi serta siswa dapat meningkatkan hasil belajarnya. Aspek sportivitas kategori baik (B) mendapat 75%, kategori cukup (C) mendapat 18% dan kategori kurang (K) 3,57%. Aspek aktifitas kategori baik (B) mendapat 64%, kategori cukup (C) mendapat 18% dan kategori kurang (K) 14%. Aspek kerjasama kategori baik (B) mendapat 57%, kategori cukup (C) mendapat 25% dan kategori kurang (K) 14%. Untuk aktivitas siswa pada siklus III memperoleh 100% dan mencapai target yang telah ditentukan oleh peneliti. Aspek sportivitas kategori baik (B) mendapat 100%, kategori cukup (C) mendapat 0% dan kategori kurang (K) 0%. Aspek aktifan kategori baik (B) mendapat 93%, kategori cukup (C) mendapat 7,12% dan kategori kurang (K) 0%. Aspek kerjasama kategori baik (B) mendapat 100%, kategori cukup (C) mendapat 10,71% dan kategori kurang (K) 0%. Melihat pelaksanaan pembelajaran aktivitas siswa memperlihatkan peningkatan yang baik. Adapun aspek sportivitas, keaktifan, kerjasama meningkat dibandingkan dengan siklus sebelumnya dan mencapai target yang ditentukan oleh peneliti.

4. Hasil Belajar

Peningkatan kualitas pembelajaran yang meliputi kinerja guru dan aktivitas siswa, menunjukkan hasil yang nyata, mampu melampaui KKM yang telah ditentukan. Aspek yang diamati pada lari sprint meliputi 3 aspek yaitu , sikap *start*, sikap pergelangan lutut dan melewati *finish*. Pada data awal hasil belajar siswa hanya 36% meliputi Aspek sikap *start* kategori baik (B) memperoleh 50%, kategori cukup (C) 32,14% dan kategori kurang (K) 18%, aspek pergelangan lutut baik (B) memperoleh 50%, kategori cukup (C) 36% dan kategori kurang (K) 11%, aspek melewati *finish* kategori baik (B) memperoleh 57,14%, kategori cukup (C) 31,14% dan kategori kurang (K) 11%. Peningkatan lari *sprint* terbukti dari peningkatan setiap siklus dimana pada siklus I jumlah siswa yang tuntas adalah 50% atau 14 orang. Aspek sikap *start* kategori baik (B) memperoleh 57%, kategori cukup (C) 25% dan kategori kurang (K) 14,28%, aspek pergelangan lutut baik (B) memperoleh 64%, kategori cukup (C) 29% dan kategori kurang (K)

7,14%, aspek melewati *finish* kategori baik (B) memperoleh 64%, kategori cukup (C) 25% dan kategori kurang (K) 10%. Pada siklus II jumlah siswa yang tuntas meningkat menjadi 71,42% atau 20 siswa, Aspek sikap *start* kategori baik (B) memperoleh 78,57%, kategori cukup (C) 18% dan kategori kurang (K) 3,57%, aspek pergelangan lutut kategori baik (B) memperoleh 78,57%, kategori cukup (C) 12,28% dan kategori kurang (K) 7,14%, aspek melewati *finish* kategori baik (B) memperoleh 78,57%, kategori cukup (C) 10,71% dan kategori kurang (K) 10,71%. Pada siklus III jumlah siswa yang tuntas kembali meningkat menjadi 100% atau 26 siswa. Aspek sikap *start* kategori baik (B) memperoleh 78,5%, kategori cukup (C) 21,24% dan kategori kurang (K) 0%, aspek pergelangan lutut baik (B) memperoleh 97%, kategori cukup (C) 0% dan kategori kurang (K) 3,57%, aspek melewati *finish* kategori baik sekali (BS) 21,24% katagori (B) memperoleh 75%, kategori cukup (C) 3,57% dan kategori kurang (K) 0%. Sedangkan 3 siswa dinyatakan belum tuntas karena nilai yang diperoleh belum mencapai KKM, tetapi hasil pembelajaran yang telah tercapai sudah melewati Kkm 70 dan target 85% dan siswa kelas IV dalam pembelajaran gerak lari *sprint* dinyatakan tuntas dalam pembelajaran tersebut.

B. Saran

Penerapan permainan rintangan untuk meningkatkan pergerakan lutut pada gerak dasar lari *sprint* merupakan suatu strategi pembelajaran yang dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam pembelajaran lari *sprint*. Dengan memperhatikan hasil penelitian tindakan kelas yang telah dilaksanakan di SDN Nyalindung II Kecamatan Cimalaka Kabupaten Sumedang, ada beberapa hal yang dapat disarankan sebagai implikasi dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi siswa

- a. Aktivitas pengembangan seperti materi kebugaran jasmani harus diajarkan kepada siswa dengan memperhatikan tingkat perkembangan siswa.

- b. Para siswa perlu dibina untuk melakukan gerak kelincahan karena aspek ini sangat diperlukan dalam kehidupan sehari-hari, dan lari *sprint* juga diperlukan pada setiap cabang olahraga.
- c. Diperlukan penggalan potensi masing-masing siswa dalam pelajaran pendidikan jasmani, ini dimaksudkan untuk meningkatkan bakat yang dimiliki setiap anak.

2. Bagi guru

- a. Penerapan permainan rintangan untuk meningkatkan pergerakan lutut merupakan salah satu solusi yang dapat digunakan dan diterapkan oleh guru pendidikan jasmani dalam pembelajaran aktivitas pengembangan misalnya lari *sprint*. Namun demikian, guru pendidikan jasmani harus mampu memilih dan mengembangkan 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 penggunaan penerapan permainan rintangan untuk meningkatkan pergerakan lutut, sehingga dalam penerapannya tidak menjadi salah persepsi.
- c. Guru sebagai fasilitator 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 menitik beratkan pada keaktifan dan kreatifitas peserta didik sehingga pembelajaran itu akan lebih menarik.
- d. Para guru disarankan untuk memiliki kemauan, keuletan, kreatif, dan punya keberanian untuk mengembangkan pembelajaran dan mengembangkan berbagai potensi, baik potensi diri sebagai guru, potensi lingkungan maupun potensi siswa. Karena penelitian membuktikan bahwa permainan rintangan dalam lari *sprint* yang selama ini dinilai sulit oleh para guru, dengan kerja keras ternyata dapat dioptimalkan dengan baik.

3. Bagi Sekolah

- 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. 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 UPI Kampus Sumedang

- a. Hasil penelitian ini semoga dapat dijadikan referensi dalam pembelajaran pendidikan jasmani.
- b. Hasil penelitian ini semoga bermanfaat untuk perbaikan dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

5. Bagi Peneliti Berikutnya

Hasil-hasil dari penelitian ini diharapkan bias bermanfaat dalam rangka perbaikan pembelajaran, khususnya bagi mahasiswa program studi Pendidikan Jasmani berikutnya.