

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil pembahasan penelitian yang telah dilakukan mengenai peningkatan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui penerapan model *mace and benn* pada siswa kelas V SDN 2 Jatimulya Kecamatan Kuningan Kabupaten Sumedang, peneliti menarik kesimpulan sebagai berikut.

1. Perencanaan pembelajaran dalam upaya meningkatkan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui penerapan model *mace and benn* dimulai dengan menganalisis tujuan pokok, meningkatkan keterampilan melakukan lompat jauh gaya jongkok, dan merencanakan jumlah pertemuan. Dengan perencanaan pembelajaran seperti itu, dapat dilihat hasil dari penelitian ini siklus I 82,6%, siklus II 87,9%, dan siklus III telah memenuhi target dengan persentase 100%. Agar proses pembelajaran berjalan efektif, sistematika tahapan gerakan dimulai dengan gerakan yang mudah, kemudian berangsur-angsur dinaikan ke beban yang sulit.
2. Proses pelaksanaan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui penerapan model *mace and benn* diikuti dengan kinerja guru yang maksimal dalam memotivasi aktivitas siswa dan bimbingan melalui petunjuk-petunjuk pelaksanaan yang jelas dan koreksi-koreksi yang tepat baik secara khusus maupun umum serta upaya modifikasi dan pemanfaatan fasilitas belajar akan mampu mendapatkan hasil yang maksimal. Pada data siklus I 88,7%, siklus II 94,1%, dan siklus III menjadi 100% bisa disimpulkan mengalami peningkatan yang signifikan.
3. Dalam memaksimalkan aktivitas siswa saat berlangsungnya pembelajaran pemberian motivasi siswa harus diberikan saat pembelajaran berlangsung agar aktivitas siswa dapat meningkat disamping pengawasan dan peraturan yang ketat, jelas dan tidak berpihak sehingga pengelolaan proses belajar maksimal. Dapat dilihat dari data siklus I yang mendapatkan criteria baik 56,7%, criteria cukup 30%, dan criteria kurang 13,3%, siklus II siswa yang mendapatkan

criteria baik 70%, cukup 20% dan criteria kurang 10% dan siklus III yang mendapatkan criteria baik 76,7%, cukup 20% dan kurang 10%. Aktivitas siswa yang mendapatkan criteria baik mengalami peningkatan.

4. Dengan penerapan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui penerapan model *mace and benn* menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan. Hal ini dapat dilihat dari hasil tes pembelajaran data awal 13,3% yang tuntas dari 30 siswa, meningkat pada siklus I menjadi 33,3% atau 10 siswa yang tuntas, siklus II menjadi 66,7% atau 20 siswa, dan siklus III dengan persentase ketuntasan 91,1%.

B. Saran

Berdasarkan hasil temuan yang diperoleh penulis selama peneliti ini diajukan saran-saran sebagai berikut.

1. Bagi Guru
 - a. Diharapkan para guru pendidikan jasmani mencoba berbagai macam teknik pendekatan yang sesuai dengan karakter materi ajar, agar wawasan metodologi pembelajaran pendidikan jasmani menjadi berkembang. Terutama pada pembelajaran penjas di SD sebaiknya menggunakan metode pembelajaran melalui modifikasi, karena pada masa anak SD cenderung masih ingin bermain serta menghindari cedera yang berakibat fatal.
 - b. Hasil penelitian harus mampu membangkitkan motivasi guru untuk mengembangkan model 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.
2. Bagi Sekolah atau Lembaga
 - a. Dapat membantu tercapainya tujuan pembelajaran pendidikan jasmani.
 - b. 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.

- 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.
3. Bagi Peneliti Lain
- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bandingan sekaligus landasan penelitian lanjut yang berhubungan dengan penerapan permainan dalam pembelajaran.
 - b. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi bagi peneliti lain yang akan melakukan penelitian khususnya dengan model pembelajaran yang kreatif sebagai tindakan.
 - c. Bagi peneliti lain yang akan melakukan penelitian tindakan kelas hendaknya menggunakan sumber yang lebih banyak lagi, sehingga temuan-temuan dalam pelaksanaan pembelajaran gerak dasar lompat jauh gaya jongkok ini lebih lengkap.