

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan temuan hasil analisis dan pengolahan data dari proses pembelajaran gobak sodor untuk meningkatkan kesegaran jasmani dapat disimpulkan bahwa:

1. Dalam merencanakan pembelajaran gobak sodor untuk meningkatkan kesegaran jasmani, guru harus memperhatikan masalah-masalah yang muncul pada pembelajaran sebelumnya dan karakteristik siswa.
2. Dalam pelaksanaan pembelajaran penggunaan model pembelajaran yang tepat dapat mempengaruhi tingkat keberhasilan pembelajaran.
3. Mengevaluasi pembelajaran harus menggunakan alat penilaian yang disesuaikan dengan tujuan pembelajaran. Dalam hal ini karena tujuannya meningkatkan kesegaran jasmani maka alat penilaiannya yaitu tes kesegaran jasmani.
4. Ada peningkatan kesegaran jasmani siswa dalam setiap siklus melalui pembelajaran permainan gobak sodor, dimulai dari data awal hanya 20% siswa dengan kategori tingkat kesegaran jasmani baik dan baik sekali, pada siklus 1 meningkat menjadi 45%, pada siklus 2 meningkat menjadi 65%, dan pada siklus 3 meningkat hingga mencapai 80%.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dengan pembelajaran gobak sodor ada dampak perubahan motivasi sekaligus tingkat kesegaran jasmani siswa. Hal ini disebabkan karena siswa dapat belajar sambil bermain. Dengan kegiatan

pembelajaran menggunakan model permainan juga kemampuan kognitif, afektif dan psikomotorik siswa dapat berkembang.

B. Saran

Setelah penelitian dilaksanakan, dari hasil pengolahan data terdapat temuan-temuan baru di lapangan. Untuk itu penulis bermaksud memberikan saran-saran yang berguna bagi guru, siswa, sekolah ataupun lembaga pendidikan, antara lain:

1. Bagi Siswa

- a) Melalui pembelajaran gobak sodor siswa dapat meningkatkan aktivitas gerak untuk menjaga kesegaran jasmani.
- b) Melalui pembelajaran gobak sodor juga siswa dapat mengeksplorasi kemampuan kognitif, afektif dan psikomotoriknya dengan penuh kegembiraan.
- c) Dalam kehidupan sehari-hari siswa dapat membiasakan diri beraktivitas jasmani melalui permainan yang mengandung unsur gerak yang tinggi.

2. Bagi Guru.

- a) Hasil penelitian diharapkan dapat dijadikan wawasan guru untuk melaksanakan penelitian tindakan kelas disekolah masing-masing sehingga pembelajaran akan lebih efektif dan efisien.
- b) Hasil penelitian ini dapat menjadi acuan yang bermanfaat untuk meningkatkan kualitas mengajar.
- c) Hasil penelitian dapat digunakan sebagai masukan bagi para guru pendidikan jasmani untuk menerapkan model pembelajaran bermain (gobak sodor).

3. Bagi Sekolah Dasar

Hasil penelitian ini dapat dijadikan pertimbangan sekolah untuk mengembangkan model pembelajaran

4. Bagi Lembaga

- a) Sebagai bahan rujukan untuk penelitian lain yang relevan.
- b) Penggunaan pendekatan penelitian tindakan kelas (PTK) dapat dipakai sebagai salah satu alternatif dalam pembelajaran di sekolah.
- c) Bagi Universitas Pendidikan Indonesia sebagai penyelenggara pendidikan tinggi diharapkan dapat menjadi jembatan yang lebih luas dan terbuka serta mampu memfasilitasi mahasiswanya dalam menuntut ilmu, meskipun berada di kampus daerah.