

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

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

Perencanaan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui permainan engklek mengalami peningkatan-peningkatan. Pada siklus I diperoleh jumlah nilai 55, rata-rata 3,04 atau 76% , siklus II diperoleh jumlah nilai 64, rata-rata 3,57 atau 89,41% meningkat sebesar 13,41% dari siklus I. Sedangkan siklus III diperoleh jumlah 70 dengan rata-rata 3,89 atau 97,15 atau meningkat 7,74% dari siklus II dan melebihi target 90%.

Dari data yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa penggunaan permainan engklek dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dapat meningkatkan kinerja guru dalam membuat perencanaan pembelajaran pada tiap tindakan dan telah mencapai target yang telah ditetapkan. Peningkatan tersebut karena adanya upaya untuk memperbaiki dan meningkatkan pembelajaran melalui perbaikan pada tiap komponen perencanaan pembelajaran.

##### **2. Kesimpulan Pelaksanaan Pembelajaran**

Kinerja guru pada pelaksanaan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui permainan engklek mengalami peningkatan. Kinerja guru pada saat pelaksanaan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada data awal baru mencapai 62%, pada siklus I meningkat menjadi 76,6% pada siklus II mencapai 89,50% dan pada siklus III mencapai 98,3% dari target 90% atau meningkat sebesar 36,3% dari data awal.

Dapat disimpulkan bahwa kinerja guru pada saat pelaksanaan pembelajaran pada tiap siklus mengalami peningkatan dan mencapai target yang telah ditetapkan. Peningkatan tersebut dipengaruhi oleh penerapan permainan engklek dalam pembelajaran untuk meningkatkan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok, sehingga guru memperoleh wawasan untuk memperbaiki kinerjanya.

### **3. Kesimpulan Aktivitas Siswa**

Aktivitas siswa pada setiap siklus mengalami peningkatan dan dapat mencapai target yang telah ditetapkan. Dari data awal sebesar 36%, meningkat pada siklus I menjadi 68%, pada siklus II 76% dan pada siklus III mencapai 92%.

Dapat disimpulkan bahwa peningkatan aktivitas siswa pada pembelajaran diakibatkan karena adanya pembinaan dan pengembangan kemampuan gerak siswa sehingga siswa menyenangi pembelajaran yang dialaminya yaitu penggunaan permainan engklek untuk meningkatkan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok.

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

Berdasarkan hasil dari penelitian ini, pembelajaran dengan permainan engklek untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok di kelas IV SDN Baginda II Kecamatan Sumedang Selatan Kabupaten Sumedang, Siswa secara aktif terlibat dalam proses pembelajaran yang didukung dengan menggunakan media/alat yang dapat mempermudah siswa untuk memahami materi pembelajaran. Sehingga diperoleh data peningkatan hasil belajar siswa pada pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui permainan engklek . Pada data awal baru mencapai 40%. Pada tindakan pembelajaran siklus I mencapai 52% atau peningkatan 12% dari data awal. Pada tindakan pembelajaran siklus II mencapai 72% dan pada siklus III mencapai 92% atau peningkatan mencapai 52% dari data awal.

Kesimpulan akhir dari pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui permainan engklek dapat mempengaruhi hasil belajar siswa, sehingga siswa semakin memahami, menyenangi dan dapat melakukan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok dengan gerak dasar yang sesuai dengan ketentuan.

Selain dari metode yang tepat, hal lain yang perlu diperhatikan adalah sarana yang menunjang pembelajaran. Jika sarana penunjang tersebut belum memadai di sekolah, maka siswa perlu diajak ke lapangan sebenarnya yang dapat dijangkau, agar secara langsung dapat melakukan gerakan sesungguhnya yang berkaitan dengan materi pembelajaran. Bahkan jika memungkinkan guru dapat

membuat sendiri sarana atau lapangan yang dimaksud sehingga pembelajaran semakin bermakna.

## **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian tindakan kelas tentang pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui permainan engklek pada lompat jauh gaya jongkok, maka peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Untuk Siswa
  - a. Untuk meningkatkan aktivitas siswa pada pembelajaran lompat jauh gaya jongkok, latihan permainan engklek dapat digunakan sebagai salah satu latihan dalam pembelajaran, karena dapat meningkatkan motivasi, sportivitas dan disiplin.
  - b. Untuk meningkatkan hasil belajar siswa pada pembelajaran lompat jauh gaya jongkok, latihan permainan engklek dapat digunakan sebagai salah satu latihan dalam pembelajaran, karena dapat meningkatkan kemampuan dan keterampilan lompat jauh gaya jongkok dari awalan, tolakan, sikap badan di udara dan mendarat.
2. Untuk Guru
  - a. Untuk meningkatkan kinerja guru dalam perencanaan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok, pembelajaran permainan engklek dapat dijadikan solusi dan pemecahan masalah dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok.
  - b. Untuk meningkatkan kinerja guru dalam perencanaan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok, latihan permainan engklek dapat dijadikan pembelajaran sebagai solusi dalam pelaksanaan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok.
3. Untuk Sekolah

Pembelajaran lompat permainan engklek, hendaknya tidak hanya digunakan untuk meningkatkan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok, tetapi tidak menutup kemungkinan untuk digunakan pada materi dan mata pelajaran lain selama sesuai dan relevan dengan tujuan pembelajaran.

#### 4. Untuk Prodi

Untuk mengembangkan dan meningkatkan hasil penelitian, pembelajaran permainan engklek dijadikan salah satu masukan yang bermanfaat khususnya bagi program studi Pendidikan Jasmani.

#### 5. Untuk Lembaga UPI Kampus Sumedang

Untuk meningkatkan dan menghasilkan kualitas tenaga pendidik yang memiliki kompetensi, hasil penelitian ini semoga dijadikan temuan dan masukan yang bermanfaat bagi lembaga khususnya Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) Kampus Sumedang.

Saran ini tidak bermaksud untuk menunjukkan kelemahan dan kekurangannya serta menggurui dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok, tetapi merupakan sebuah wujud nyata dalam upaya meningkatkan kualitas pembelajaran, semoga saran ini dapat dijadikan sebagai salah satu bahan pertimbangan.