

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

Berikut ini peneliti akan menyajikan kesimpulan dan saran yang diperoleh dari temuan di lapangan selama pelaksanaan penelitian pembelajaran lari sprint di kelas V SDN Cimalaka III Kecamatan Cimalaka Kabupaten Sumedang. Kedua hal tersebut akan diuraikan sebagai berikut.

#### A. Kesimpulan

Pembelajaran lari sprint melalui model permainan kecil polisi dan penyelundup di kelas V SDN Cimalaka III Kecamatan Cimalaka Kabupaten Sumedang pada prosesnya meliputi perencanaan, pelaksanaan kinerja guru, aktivitas siswa, dan evaluasi sebagai berikut.

1. Perencanaan yang dilakukan dalam lari sprint melalui model permainan kecil polisi dan penyelundup meliputi menyusun rencana tindakan untuk memecahkan masalah peningkatan aktivitas KBM, salah satunya hasil belajar siswa tentang upaya perbaikan lari sprint, perbaikan difokuskan terhadap gerak dasar lari melalui latihan yang pertama dicobakan adalah pembelajaran dengan permainan kecil polisi dan penyelundup perencanaan ini mencakup menyiapkan RPP, dimana RPP terlampir, setelah RPP dibuat selanjutnya menyiapkan instrument pengumpul data dan lain-lainnya, Rancangan pembelajaran siklus ke I dengan alokasi waktu 2x35 menit dibagi ke dalam bagian pendahuluan 10 menit, inti 50 menit dan penutup dan pengetesan 5 menit serta tindaklanjut 5 menit. Perencanaan kedua adalah membuat suatu

permainan dan suatu perlombaan, agar dalam proses pembelajaran banyak variasi sehingga pembelajaran akan lebih menarik tidak menjenuhkan, pembelajaran atletik menjadi salah satu kegiatan yang digemari dan bisa meningkatkan kualitas fisik siswa sehingga lebih bugar dengan seperti itu maka atletik dapat meyalurkan unsur kegembiraan dan sifat-sifat tertentu, seperti kegigihan, semangat berlomba, dan lain-lain.

2. Pelaksanaan pembelajaran, Kinerja guru dalam pembelajaran lari sprint melalui model permainan kecil polisi dan penyelundup mengalami peningkatan. Berdasarkan analisis selama pembelajaran dapat dilihat peningkatan proses pembelajaran dari setiap siklusnya. Sedangkan Aktivitas siswa setelah pembelajaran lari sprint melalui model permainan kecil polisi dan penyelundup mengalami peningkatan. Berdasarkan analisis selama pembelajaran dapat dilihat hampir seluruh siswa menunjukkan peningkatan dalam aktivitas pembelajaran. Para siswa merasa senang dan bersemangat dalam mengikuti pembelajaran.
3. Peningkatan hasil belajar lari sprint yang dilaksanakan di kelas V SDN Cimalaka III Kecamatan Cimalaka Kabupaten Sumedang melalui model permainan kecil polisi dan penyelundup menunjukkan peningkatan yang signifikan, yakni pada data awal penelitian KKM kelas 235 yaitu (56) pada akhir penelitian KKM kelas menjadi 420 (100).

## **B. Saran**

Pembelajaran lari sprint melalui model permainan kecil polisi dan penyelundup merupakan pengembangan pembelajaran yang dapat meningkatkan

hasil belajar siswa dalam melakukan lari sprint. Dengan memperhatikan hasil penelitian tindakan kelas yang telah dilaksanakan di kelas V SDN Cimalaka III Kecamatan Cimalaka Kabupaten Sumedang ada beberapa hal yang dapat disarankan sebagai implikasi dari hasil penelitian ini, adalah sebagai berikut.

### **1. Bagi guru**

- a. Permainan Kecil Polisi dan Penyelundup merupakan salah satu alternatif yang dapat digunakan dan diterapkan oleh guru pendidikan jasmani dalam pembelajaran 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 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 minitikberatkan pada keaktifan dan kreatifitas peserta didik sehingga pembelajaran itu akan lebih menarik.

### **2. Bagi siswa**

- a. Teknik gerak dasar lari sprint perlu diajarkan kepada para siswa dengan memperhatikan tingkat perkembangan siswa.
- b. Para siswa perlu dibina untuk melakukan lari sprint yang bermanfaat bagi dirinya, sehingga dengan pembelajaran lari sprint nantinya siswa dapat menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

- c. Diperlukan penggalian potensi masing-masing siswa dalam pelajaran pendidikan jasmani. Ini dimaksudkan untuk meningkatkan bakat yang dimiliki setiap anak.

### **3. Bagi lembaga**

- a. 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.
- 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 peneliti lain**

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bandingan sekaligus landasan penelitian lanjut yang berhubungan dengan pengembangan pembelajaran.
- b. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi bagi peneliti lain yang akan melakukan penelitian khususnya dengan menjadikan permainan tradisional dalam pembelajaran 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 lari sprint ini lebih lengkap.