

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Berikut ini peneliti akan memaparkan tentang kesimpulan dan saran yang diperoleh dari temuan di lapangan selama pelaksanaan penelitian pembelajaran gerak dasar lari sprint dengan permainan *Akselerasi Balance Coordination* (ABC) dalam pembelajaran atletik pada siswa kelas IV SDN Panembahan Kabupaten Cirebon.

A. Kesimpulan

Pembelajaran gerak dasar lari sprint dengan permainan *Akselerasi Balance Coordination* (ABC) dalam pembelajaran atletik pada siswa kelas IV SDN Panembahan Kabupaten Cirebon meliputi perencanaan, pelaksanaan, aktivitas siswa, kinerja guru, dan hasil belajar sebagai berikut.

1. Perencanaan Pembelajaran

Dalam perencanaan yang dilakukan dalam pembelajaran gerak dasar lari sprint dengan permainan *Akselerasi Balance Coordination* (ABC) yaitu meliputi; menentukan tujuan pembelajaran, dampak pengiring, metode pembelajaran, penerapan permainan *Akselerasi Balance Coordination* (ABC) untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan gerakan lari sprint. Selanjutnya menentukan langkah-langkah pembelajaran, dan menentukan teknik pengolahan data yang akan digunakan untuk mengetahui hasil belajar dengan permainan *Akselerasi Balance Coordination* (ABC).

Hasil persentase perencanaan pembelajaran dari data awal yaitu 47,75%, siklus I menjadi 54,16% sehingga perlu adanya perbaikan pada siklus berikutnya, dan pada siklus II 82,66% dan pada siklus III telah mencapai 100%. Maka perencanaan sudah dikatakan berhasil karena sudah mencapai target yang diharapkan yaitu 100%.

2. Pelaksanaan Kinerja Guru

Pada tahap pelaksanaan pembelajaran guru menyampaikan tujuan penerapan permainan *Akselerasi Balance Coordination* (ABC) untuk meningkatkan gerak dasar lari sprint. Penilaian pada akhir pembelajaran dengan menggunakan tes

akhir dan selama proses pembelajaran. Sedangkan penilaian hasil belajar adalah dengan menggunakan tes praktek gerak dasar lari sprint.

Berdasarkan hasil pengamatan, observasi pelaksanaan pembelajaran dengan menggunakan format observasi kinerja guru, diperoleh hasil pada kinerja guru dalam pelaksanaan pembelajaran ditafsirkan sangat baik, hal ini terlihat dari peningkatan tiap tindakan dalam siklus yang dilakukan oleh guru.

Dengan kinerja guru yang maksimal mampu meningkatkan siswa dalam melakukan pembelajaran gerak dasar lari sprint. Pada data awal kinerja guru hanya mencapai 46,25%, hal ini disebabkan pada saat pembelajaran dilaksanakan guru terlihat kurang siap untuk mengajar, guru hanya membuat RPP dan instrumen penilaian siswa saja. Hasil yang dicapai setelah dilakukan perbaikan maka pada siklus I 63%, sebagai hasil tindakan yang dilakukan oleh guru dengan memberikan penjelasan yang menarik dan tentang manfaat penggunaan modifikasi peluru palstik yang bertahap agar siswa lebih tertarik lagi dalam melakukan pembelajaran, mengaitkan pembelajaran dengan pengalaman siswa agar pembelajaran mudah dipahami, sehingga hasilnya pada siklus II meningkat menjadi 85% dan pada siklus III menjadi 100%, sehingga tidak dilanjutkan pada siklus berikutnya karena sudah memenuhi target.

3. Aktivitas Siswa

Aktivitas siswa mengalami peningkatan pada setiap pembelajaran yang dilaksanakan. Observasi aktivitas siswa dalam pembelajaran gerak dasar lari sprint melalui permainan *Akselerasi Balance Coordination* (ABC) meliputi; disiplin, motivasi, dan sportivitas. Pada aspek disiplin, guru memberikan teguran agar siswa dapat mentaati peraturan, menjaga ketertiban, dan bersikap sopan selama pembelajaran. Pada aspek motivasi, guru memberikan dorongan dalam mengikuti pembelajaran dengan memperhatikan kerja keras siswa, keberanian dan kretivitas. Pada aspek sportivitas dilakukan dengan memberikan dorongan pada siswa agar mampu menerima kelebihan orang lain sebagai suatu tantangan agar dapat menjadi lebih baik lagi.

Pencapaian aktivitas siswa secara keseluruhan terus meningkat, hal ini dibuktikan dengan persentase yang terus mengalami peningkatan pada setiap

tindakan pembelajaran. Hampir seluruh siswa menunjukkan peningkatan dalam aktivitas pembelajaran gerak dasar lari sprint melalui permainan *Akselerasi Balance Coordination* (ABC). Pada data awal aktivitas siswa mencapai 40%, pada siklus I 50%, sehingga perlu perbaikan untuk meningkatkan aktivitas siswa. Hasil perbaikan pada siklus II menunjukkan pencapaian 73%, dan pada siklus III meningkat menjadi 100%, sehingga tidak dilanjutkan pada siklus berikutnya karena sudah mencapai target yang diharapkan yaitu 100%, dengan demikian dapat dikatakan aktivitas siswa dalam pembelajaran gerak dasar lari sprint menggunakan permainan *Akselerasi Balance Coordination* (ABC) dapat ditafsirkan sangat baik.

4. Hasil Belajar

Pembelajaran gerak dasar yang digunakan dalam pembelajaran gerak dasar lari sprint ada tiga aspek yaitu start, gerak pelaksanaan dan finish. Pada siklus I siswa hanya menekankan pada aspek bagaimana agar bisa meluruskan bawah tungkai sejauh 20 meter sebanyak dua kali. Sehingga pada siklus II guru melakukan bagaimana cara berjalan dengan menendang pantat disertai dengan gerakan lengan lari sprint sejauh 20 meter sebanyak 3 kali. Pada siklus III *Akselerasi Balance Coordination* (ABC) dengan cara berlari dengan lutut diangkat tinggi, dengan kecepatan sedang sampai kecepatan tinggi sambil menghitung langkah, jarak lari sejauh 20 meter sebanyak 4 kali (20 meter sebanyak 4 set).

Berdasarkan hasil analisis hasil belajar siswa dalam pelaksanaan pembelajaran pada setiap siklusnya terjadi peningkatan yang lebih baik pada kelas IV SDN Panembahan Plered Kabupaten Cirebon menunjukkan peningkatan yang signifikan dari setiap siklusnya, yaitu pada data awal hanya 27% siswa yang dikategorikan tuntas, siklus I meningkat menjadi 43%, dan pada siklus II 67%, dan terjadi peningkatan pada siklus III yaitu 100% dan tidak dilanjutkan pada siklus selanjutnya karena sudah mencapai target yang telah ditentukan yaitu 100%.

Dengan demikian pembelajaran lari sprint melalui permainan *Akselerasi Balance Coordination* (ABC) hasilnya meningkat, khususnya pada siswa kelas IV

SDN PanembahanPlered Kabupaten Cirebon, maka hipotesis tindakannya terbukti atau diterima.

B. Saran

Pembelajaran gerak dasar lari sprint melalui permainan *Akselerasi Balance Coordination* (ABC) merupakan pengembangan pembelajaran yang dapat meningkatkan hasil belajar siswa dalam melakukan pembelajaran gerak dasar lari sprint yang telah dilaksanakan di kelas IV SDN PanembahanPlered Kabupaten Cirebon. Dengan memperhatikan hasil penelitian, ada beberapa hal yang dapat disarankan sebagai implikasi dari hasil penelitian ini, adalah sebagai berikut:

1. Bagi Guru

- a. Permainan *Akselerasi Balance Coordination* (ABC) merupakan salah satu alternatif yang dapat digunakan dan diterapkan oleh guru pendidikan jasmani dalam pembelajaran lari sprint. Namun demikian, guru pendidikan jasmani harus mampu mengembangkan dan menciptakan permainan yang mampu meningkatkan pembelajaran yang mengacu pada pembelajaran pendidikan jasmani.
- b. Guru harus mampu menciptakan perubahan dalam mengajar, supaya terciptanya pembelajaran yang lebih baik lagi atau inovasi-inovasi yang baru.
- c. Guru harus bisa memahami tentang permainan yang mengacu terhadap pembelajaran pendidikan jasmani, sehingga dalam penerapannya sesuai dengan karakteristik siswa.

2. Bagi Siswa

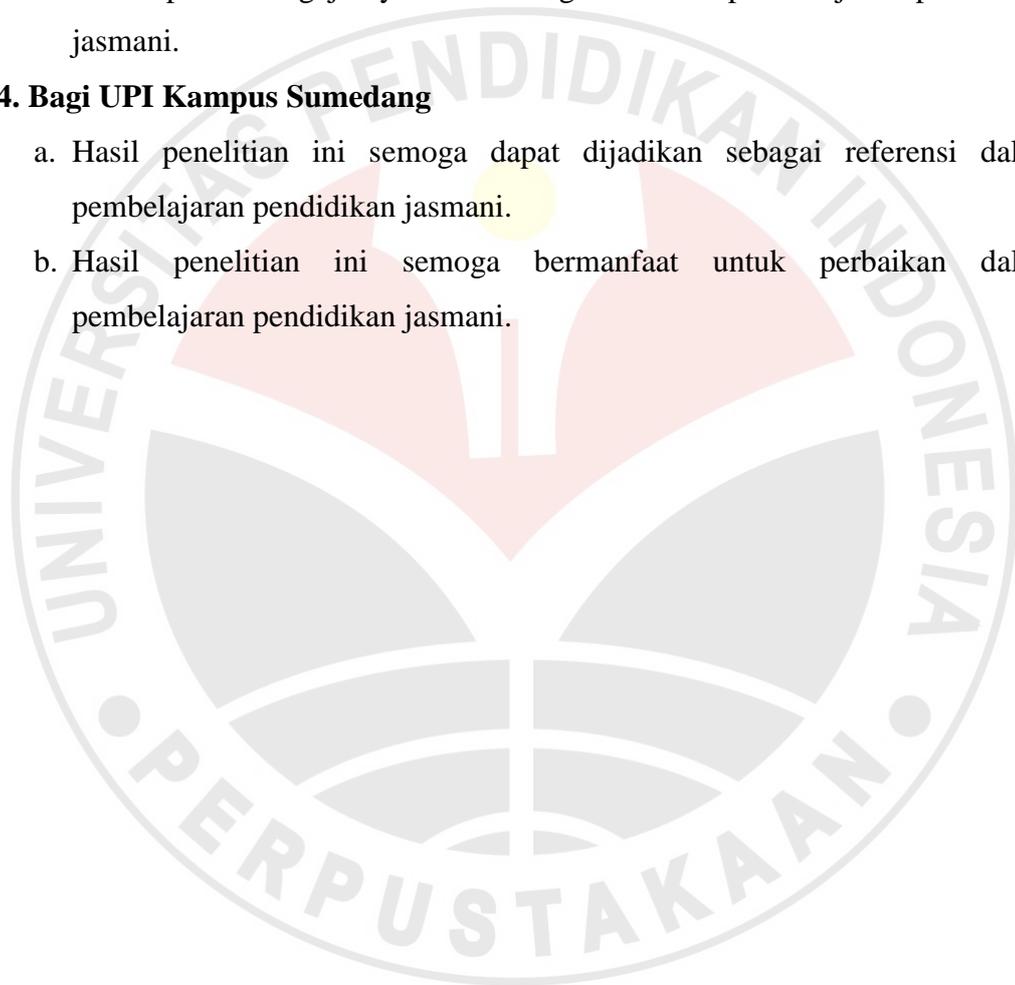
- a. Gerak dasar lari sprint sangat perlu diajarkan kepada siswa dengan memperhatikan tingkat perkembangan siswa.
- b. Siswa perlu meningkatkan lagi gerak dasar lari sprint, sehingga dengan media pembelajaran yang lain siswa dapat melakukannya dengan baik.
- c. Sangat penting menggali potensi siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani, untuk meningkatkan bakat siswa.

3. Bagi Sekolah

- a. Pihak sekolah harus dapat berupaya untuk memberikan kontribusi yang maksimal, karena untuk menunjang pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani yang sesuai dengan kurikulum.
- 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 sebagai referensi dalam pembelajaran pendidikan jasmani.
- b. Hasil penelitian ini semoga bermanfaat untuk perbaikan dalam pembelajaran pendidikan jasmani.



DAFTAR PUSTAKA

- Depdiknas. (2006). *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan*. Jakarta: Depdiknas.
- Departemen Pendidikan Nasional UPI. (2012). *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Hendrayana. (2007). *Azas-azas Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga Depdikbud. Jakarta.
- Husdarta H.J.S, (2009), *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Lutan, Rusli, 2004. *Azas-azas Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga Depdikbud. Jakarta.
- Mahendra, Agus(2003). *Azas-azas Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Direktorat Jenderal Olahraga Depdikbud. Jakarta.
- Moleong, lexy, J. (2002). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosda Karya.
- Nadisah (1992). *Pengembangan Kurikulum Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Sudjana, Nana.(2006). *Metode Penelitian, SPs*. Pendor UPI Bandung.
- Sukintaka. (1983). *Permainan dan Metodik*. Jakarta: Depdikbud.
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R & D)*. Bandung: Alfabeta.
- Suherman, Adang , dkk. 2001: *Pembelajaran Atletik Pendekatan Permainan dan Kompetisis untuk Siswa SMU/SMK*. Depdiknas.
- Suherman, Adang dan Lutan Rusli.2010. *Dasar-dasar penjaskes*. Jakarta: Depdiknas.
- Suherman Adang, dkk. (2001). *Pembelajaran Atletik di Sekolah Dasar sebuah pendekatan pembinaan Gerak Dasar melalui Permainan*. Jakarta.
- Sumardiyanto dan Safari, Indra. 2010). *Sejarah dan Filsafat Olahraga*. Sumedang: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Susilo dkk. 2009: *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti Proyek PGSD

Wiriaatmadja, R (2008). *Metode Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung: UPI. PT. Remaja Rosda Karya.

Yudha M Saputra. (2001). *Pembelajaran Atletik di Sekolah Dasar*. Jakarta: Depdiknas.

Yusup Adi Sasmita (1992). *Olahraga Pilihan Atletik*. Jakarta: Depdikbud.

Suharsimi, Arikunto, www.scribd.com/dok/2473703/Penelitian

Suherman, Ayi. (2009). *Penelitian pendidikan*. Bandung: CV. Bintang Warli Artika.

Sudjana D. (2006). *Metode Penelitian Pendidikan*. Handout. Program Pascasarjana. UPI: Bandung.

