

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang meningkatkan kelincahan melalui permainan ambil bendera dan model *Teams Games Tournament* (TGT) pada pembelajaran kebugaran jasmani kelas V SDN Mandalaherang II Kecamatan Cimalaka Kabupaten Sumedang dapat disimpulkan bahwa :

1. Perencanaan Kinerja Guru

Perencanaan pembelajaran meningkatkan kelincahan melalui permainan ambil bendera dan model *Teams Games Tournament*(TGT), memberikan arah dan acuan yang jelas tentang materi kebugaran jasmani terutama kelincahan. Perencanaan pembelajaran yang dilaksanakan sesuai dengan rencana pelaksanaan pembelajaran yang telah disiapkan dan ditentukan. Pada data awal peroleh persentase perencanaan kinerja guru baru sebesar 50,83%. Pada siklus I guru memberikan pengetahuan tentang materi kebugaran jasmani khususnya kelincahan, guru memperkenalkan permainan ambil bendera serta menjelaskan peraturan permainan tersebut. Pada siklus I kegiatan siswa adalah siswa melakukan permainan ambil bendera dengan lapangan yang tiap sisinya berukuran 10 meter, dengan perolehan persentase perencanaan kinerja guru sebesar 85,82%. Pada siklus II guru mengulas kembali materi tentang kelincahan, menyebutkan cabang-cabang olah raga yang memerlukan kelincahan. Kegiatan siswa pada siklus ke II adalah melakukan ambil bendera dengan lapangan yang tiap sisinya berukuran 8 meter, dengan perolehan persentase perencanaan kinerja guru sebesar 100% dan telah mencapai target dan tetap dipertahankan untuk siklus selanjutnya. Pada siklus III guru memantapkan pengetahuan siswa tentang kelincahan dan melakukan tanya jawab bersama siswa mengenai kelincahan. Kegiatan siswa pada siklus ke III adalah siswa melakukan permainan ambil bendera dengan lapangan sebenarnya yang berukuran 5x5x5 meter,

dengan perolehan persentase perencanaan kinerja guru sebesar 100% dan target telah tercapai.

2. Pelaksanaan Kinerja Guru

Pelaksanaan pembelajaran yang dilakukan tetap mengacu pada perencanaan pembelajaran yang sudah disusun dan disiapkan sebelumnya yang terdapat pada RPP. Pelaksanaan pembelajaran meningkatkan kelincahan melalui permainan ambil bendera dan model *Teams Games Tournament* (TGT) dengan kinerja guru untuk memotivasi, mengarahkan dan membimbing siswanya untuk meningkatkan kelincahan. Pada kegiatan inti pembelajaran, kegiatan lebih memfokuskan terhadap kreativitas siswa untuk lebih meningkatkan kelincahan dibantu dengan permainan ambil bendera yang dikemas dengan model *Teams Games Tournament* (TGT). Kegiatan pembelajaran disusun agar lebih menarik dengan cara mengelompokkan dan memainkan suatu permainan dalam format turnamen, dimaksudkan supaya dalam pembelajaran siswa termotivasi dan antusias untuk mengikuti pembelajaran.

Pada data awal, kinerja guru hanya 43,3%, siklus I 77,9%, siklus II 99,10 %, dan pada siklus III mencapai target yang diharapkan yaitu 100%. Hal tersebut sesuai yang diharapkan dan hasilnya signifikan.

3. Aktivitas Siswa

Pada data awal aktivitas siswa baru memperoleh persentase sebesar 33%. Untuk aktivitas siswa pada siklus I baru mencapai 50%. Dalam observasi aktivitas siswa aspek yang diamati adalah mengenai aspek disiplin, kerjasama dan kejujuran. Aspek disiplin kategori baik (B) mendapat 29%, kategori cukup (C) mendapat 71% dan kategori kurang (K) 0%. Aspek kerjasama kategori baik (B) mendapat 33%, kategori cukup (C) mendapat 67% dan kategori kurang (K) 0%. Aspek kejujuran kategori baik (B) mendapat 34%, kategori cukup (C) mendapat 58% dan kategori kurang (K) 8%. Untuk aktivitas siswa pada siklus II adalah 92%. Melihat pelaksanaan pembelajaran di siklus II ini, terlihat pembelajaran berjalan lebih baik. Hal ini ditandai dengan adanya interaksi yang baik antara guru dengan siswa, siswa dengan siswa, siswa dapat belajar dengan lebih menyenangkan lagi terlihat dari peningkatan semangat

belajar yang lebih baik lagi serta siswa dapat meningkatkan hasil belajarnya. Aspek disiplin kategori baik (B) mendapat 42%, kategori cukup (C) mendapat 58% dan kategori kurang (K) 0%. Aspek kerjasama kategori baik (B) mendapat 58%, kategori cukup (C) mendapat 42% dan kategori kurang (K) 0%. Aspek kejujuran kategori baik (B) mendapat 46%, kategori cukup (C) mendapat 54% dan kategori kurang (K) 0%. Untuk aktivitas siswa pada siklus III memperoleh 100% dan mencapai target yang telah ditentukan oleh peneliti. Aspek disiplin kategori baik (B) mendapat 58%, kategori cukup (C) mendapat 42% dan kategori kurang (K) 0%. Aspek kerjasama kategori baik (B) mendapat 58%, kategori cukup (C) mendapat 42% dan kategori kurang (K) 0%. Aspek kejujuran kategori baik (B) mendapat 46%, kategori cukup (C) mendapat 54% dan kategori kurang (K) 0%. Melihat pelaksanaan pembelajaran aktivitas siswa memperlihatkan peningkatan yang baik. Adapun aspek disiplin, kerjasama kejujuran meningkat dibandingkan dengan siklus sebelumnya dan mencapai target yang ditentukan oleh peneliti.

4. Hasil Belajar

Peningkatan kualitas pembelajaran yang meliputi kinerja guru dan aktivitas siswa, menunjukkan hasil yang nyata, mampu melampaui KKM yang telah ditentukan. Aspek yang diamati pada kelincahan meliputi 3 aspek yaitu koordinasi gerak, mengubah arah dan keseimbangan. Pada data awal hasil belajar siswa hanya 19% yang mencapai KKM. Peningkatan kelincahan terbukti dari peningkatan setiap siklus dimana pada siklus I jumlah siswa yang tuntas adalah 46% atau 11 orang. Aspek koordinasi gerak kategori baik (B) memperoleh 21%, kategori cukup (C) 71% dan kategori kurang (K) 8%, aspek mengubah arah kategori baik (B) memperoleh 37%, kategori cukup (C) 63% dan kategori kurang (K) 0%, aspek keseimbangan kategori baik (B) memperoleh 16%, kategori cukup (C) 84% dan kategori kurang (K) 0%. Pada siklus II jumlah siswa yang tuntas meningkat menjadi 67% atau 16 siswa, Aspek koordinasi gerak kategori baik (B) memperoleh 25%, kategori cukup (C) 75% dan kategori kurang (K) 0%, aspek mengubah arah kategori baik (B) memperoleh 42%, kategori cukup (C) 58% dan kategori kurang (K) 0%, aspek keseimbangan

kategori baik (B) memperoleh 21%, kategori cukup (C) 79% dan kategori kurang (K) 0%. Pada siklus III jumlah siswa yang tuntas kembali meningkat menjadi 84% atau 20 siswa. Aspek koordinasi gerak kategori baik (B) memperoleh 34%, kategori cukup (C) 66% dan kategori kurang (K) 0%, aspek mengbah arah kategori baik (B) memperoleh 59%, kategori cukup (C) 41% dan kategori kurang (K) 0%, aspek keseimbangan kategori baik (B) memperoleh 46%, kategori cukup (C) 54% dan kategori kurang (K) 0%. Sedangkan 4 siswa dinyatakan belum tuntas karena nilai yang diperoleh belum mencapai KKM, tetapi hasil pembelajaran yang telah tercapai sudah melewati Kkm 75 dan target 80% dan siswa kelas V dalam pembelajaran gerak kelincahan dinyatakan tuntas dalam pembelajaran tersebut.

B. Saran

Pembelajaran kelincahan melalui permainan ambil bendera dan model *Teams Games Tournament* (TGT) merupakan suatu strategi pembelajaran yang dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam pembelajaran kebugaran jasmani. Dengan memperhatikan hasil penelitian tindakan kelas yang telah dilaksanakan di SDN Mandalaherang II Kecamatan Cimalaka Kabupaten Sumedang, ada beberapa hal yang dapat disarankan sebagai implikasi dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi siswa

- a. Aktivitas pengembangan seperti materi kebugaran jasmani harus diajarkan kepada siswa dengan memperhatikan tingkat perkembangan siswa.
- b. Para siswa perlu dibina untuk melakukan gerak kelincahan karena aspek ini sangat diperlukan dalam kehidupan sehari-hari, dan kelincahan juga diperlukan pada setiap cabang olahraga.
- c. Diperlukan penggalan potensi masing-masing siswa dalam pelajaran pendidikan jasmani, ini dimaksudkan untuk meningkatkan bakat yang dimiliki setiap anak.

2. Bagi guru

- a. Model TGT (*Teams Games Tournament*) merupakan salah satu solusi yang dapat digunakan dan diterapkan oleh guru pendidikan jasmani dalam pembelajaran

aktivitas pengembangan misalnya kebugaran jasmani. 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 hendaknya perlu memahami secara mendalam mengenai penggunaan Model TGT (*Teams Games Tournament*), sehingga dalam penerapannya tidak menjadi salah persepsi.
- c. 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 menitik beratkan pada keaktifan dan kreatifitas peserta didik sehingga pembelajaran itu akan lebih menarik.
- d. Para guru disarankan untuk memiliki kemauan, keuletan, kreatif, dan punya keberanian untuk mengembangkan pembelajaran dan mengembangkan berbagai potensi, baik potensi diri sebagai guru, potensi lingkungan maupun potensi siswa. Karena penelitian membuktikan bahwa pembelajaran kelincuhan dalam kebugaran jasmani yang selama ini dinilai sulit oleh para guru, dengan kerja keras ternyata dapat dioptimalkan dengan baik.

3. Bagi Sekolah

- a. Untuk menunjang pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani, maka pihak sekolah diharapkan dapat berupaya untuk memberikan kontribusi yang maksimal agar pembelajaran ini berlangsung dengan tuntutan kurikulum. Hal tersebut juga 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 UPI Kampus Sumedang

- a. Hasil penelitian ini semoga dapat dijadikan referensi dalam pembelajaran pendidikan jasmani.
- b. Hasil penelitian ini semoga bermanfaat untuk perbaikan dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

5. Bagi Peneliti Berikutnya

Hasil-hasil dari penelitian ini diharapkan bias bermanfaat dalam rangka perbaikan pembelajaran, khususnya bagi mahasiswa program studi Pendidikan Jasmani berikutnya.

