

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Dari hasil penelitian melalui proses pengolahan data, analisis data dan pembahasan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai penerapan permainan tradisional lari balok untuk meningkatkan keseimbangan pada siswa kelas IV SDN Ciuyah III Kecamatan Cisarua Kabupaten Sumedang, penulis dapat menarik kesimpulan sebagai berikut:

##### **1. Perencanaan**

Pada tahapan ini peneliti akan menyimpulkan tahapan perencanaan pembelajaran, pertama peneliti mempersiapkan materi yang akan disampaikan dalam pembelajaran meningkatkan keseimbangan dengan permainan tradisional lari balok, menentukan tujuan pembelajaran, metode pembelajaran, dan penggunaan permainan tradisional lari balok untuk meningkatkan keseimbangan siswa pada pembelajaran ini, saat melakukan dan setelah melakukan pembelajaran permainan tradisional lari balok. Kemudian menentukan langkah-langkah pembelajaran yang dituliskan kedalam bentuk RPP, menentukan instrument yang akan digunakan selama proses pembelajaran, dan menentukan teknik pengolahan data yang akan digunakan mengetahui hasil setelah pembelajaran menggunakan permainan tradisional lari balok.

##### **2. Pelaksanaan**

Pada tahap pelaksanaan, guru menyampaikan tujuan penggunaan permainan tradisional lari balok untuk meningkatkan keseimbangan pada siswa

kelas IV, penilaian dilakukan selama proses pembelajaran berlangsung dan pengetesan juga dilakukan pada akhir pembelajaran

Penilaian proses pembelajaran dilakukan dengan observasi, wawancara, dan aktivitas siswa yang meliputi disiplin, sportivitas dan kerjasama, sedangkan tes akhir dilakukan dengan tes perbuatan atau tes praktek melakukan permainan tradisional lari balok untuk meningkatkan keseimbangan.

Pelaksanaan kinerja guru mengalami peningkatan dari siklus I sampai siklus III, peningkatan tersebut dapat dilihat dari persentase setiap siklusnya selama penerapan permainan tradisional lari balok untuk meningkatkan keseimbangan. Siklus I diperoleh dengan hasil 73,16%, pada siklus II memperoleh 83% dan pada siklus III memperoleh 98,83%. Jadi terlihat dari siklus I sampai siklus III mengalami peningkatan sampai akhirnya mencapai target yang sudah ditentukan.

### **3. Hasil Aktivitas Siswa**

Berdasarkan data hasil aktivitas siswa dalam permainan tradisional lari balok untuk meningkatkan keseimbangan yang telah dilaksanakan, maka dapat disimpulkan presentase hasil aktivitas siswa dari siklus I sampai siklus III mengalami peningkatan yaitu dari siklus I 17 siswa atau (53,12%), pada siklus II 20 siswa atau (62,5%) dan pada siklus III mencapai 29 siswa atau (90,62%) yang mencapai nilai maksimal atau kriteria B (baik). Untuk yang belum mencapai nilai maksimal dari siklus I sebanyak 15 siswa atau (46,87%), pada siklus II mencapai 12 siswa atau (37,5%) dan untuk siklus III mencapai 3 siswa yang belum tuntas dalam pembelajarannya atau (9,3%).

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

Berdasarkan data hasil tes praktek belajar siswa dalam permainan tradisional lari balok untuk meningkatkan keseimbangan yang telah dilaksanakan, maka dapat disimpulkan presentase hasil belajar siswa dari siklus I sampai siklus III mengalami peningkatan yaitu dari siklus I tidak ada yang yang mencapai kriteria Baik atau 0%, pada siklus II sekitar 8,34% yang mencapai kriteria Baik dan pada siklus III sebanyak 52,08% yang mencapai kriteria Baik, jadi terlihat ada peningkatan dari siklus I sampai siklus III. Untuk yang belum mencapai nilai maksimal dari siklus I sekitar 33,33%, pada siklus II mencapai 14,58% dan untuk siklus III mencapai 9,3% yang belum tuntas dalam pembelajaran.

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil temuan yang diperoleh dalam penelitian ini, penulis mengajukan saran-saran sebagai berikut:

##### **1. Bagi Guru**

Guru harus memiliki kemampuan dan keterampilan dalam memberikan model pembelajaran yang menarik untuk menyampaikan materi pelajaran tentang permainan tradisional lari balok, sehingga dapat meningkatkan hasil belajar siswa terhadap permainan tradisional dan kreativitas guru dan mempermudah cara penyampaian materi sehingga siswa tidak mudah bosan dan tidak mudah jenuh dalam mengikuti pembelajaran olahraga.

## 2. Bagi Siswa

Siswa dapat membuat pembelajaran olahraga menjadi lebih menarik dan menyenangkan serta dapat memudahkan siswa dalam memahami pembelajaran permainan tradisional lari balok. Metode pembelajaran ini dapat digunakan untuk siswa kelas IV atau siswa kelas III dan kelas yang lebih tinggi, karena akan mempermudah siswa untuk melakukan meningkatkan keseimbangan.

## 3. Bagi Lembaga

- a. Dapat membantu tercapainya tujuan pembelajaran pendidikan jasmani.
- b. Dapat menerapkan permainan tradisional lari balok pada pembelajaran lainnya untuk meningkatkan keseimbangan dan keaktifan siswa dalam pembelajaran olahraga.

## 4. Bagi Peneliti Yang Lainnya

- a. Bagi peneliti yang lainnya berminat mengembangkan permainan tradisional lari balok sebagai media pembelajaran untuk memilih permainan ini yang menjadikan siswa lebih kreatif.
- b. Bagi rekan-rekan mahasiswa yang akan mengadakan penelitian, disarankan supaya mengadakan penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel yang lebih banyak.