

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SDN 1 Kubangkarang Kecamatan Karangsembung Kabupaten Cirebon dapat disimpulkan bahwa Pembelajaran gerak dasar lari *sprint* 80 meter melalui permainan perangkap batman pada prosesnya meliputi perencanaan, kinerja guru, aktivitas siswa, dan hasil belajar.

##### 1. Perencanaan Pembelajaran

Perencanaan pembelajaran gerak dasar lari *sprint* 80 meter melalui permainan perangkap batman, memberikan arahan dan acuan yang jelas karena dilaksanakan sesuai dengan format observasi rencana pembelajaran yang telah disiapkan oleh peneliti dan ditentukan serta disahkan oleh dosen pembimbing sebagai alat untuk menilai. Rencana pelaksanaan pembelajaran pada siklus I, siswa melakukan gerak dasar lari *sprint* 80 meter yang menggunakan tiga buah perangkap yang masing-masing jaraknya adalah 20 meter. perolehan persentase perencanaan pembelajaran sebesar 64,15%. Perencanaan pembelajaran pada siklus II siswa melakukan gerak dasar lari *sprint* 80 meter melalui penggunaan permainan perangkap batman dengan dimodifikasi perangkap dan jaraknya dengan perolehan persentase perencanaan kinerja guru sebesar 80,35%. Perencanaan pembelajaran pada siklus III siswa melakukan gerak dasar lari *sprint* 80 meter melalui permainan perangkap batman dengan menggunakan satu buah perangkap dengan jarak antara garis start ke perangkap 40 meter dan dari perangkap ke garis finish 40 meter dengan perolehan persentase 100%. dengan demikian dapat disimpulkan bahwa perencanaan pembelajaran meningkat dan telah mencapai target yang ditentukan.

##### 2. Kinerja Guru

Kinerja guru tetap mengacu pada format observasi kinerja guru yang sudah disusun dan disiapkan sebelumnya. Kinerja guru untuk membuka pelajaran,

mengelola inti pembelajaran, mengkondisikan, memotivasi, mengarahkan dan membimbing siswanya untuk melakukan gerak dasar lari *sprint* 80 meter melalui permainan perangkap batman. Pada siklus I kinerja guru hanya mencapai 68,33%, pada siklus II 83%, dan pada siklus III mencapai target yang diharapkan yaitu 100%.

### 3. Aktivitas Siswa

Dalam memaksimalkan aktivitas siswa saat berlangsungnya pembelajaran guru harus memberikan motivasi pada siswa agar aktivitas siswa dapat meningkat. Disamping pengawasan dan peraturan yang ketat, tegas, jelas dan tidak berpihak sehingga pengelolaan proses belajar maksimal.

Aktivitas siswa pada siklus I mencapai 43,33% dari jumlah 30 siswa, pada siklus II meningkat menjadi 93,33% dari jumlah 30 siswa dan pada siklus III meningkat menjadi 100% dari jumlah 30 siswa.

### 4. Hasil Belajar Siswa

Peningkatan kualitas pembelajaran yang meliputi kinerja guru dan aktivitas siswa telah menunjukkan hasil yang nyata, mencapai target yang ditentukan sebesar 80%. Peningkatan pembelajaran gerak dasar lari *sprint* 80 meter terbukti dari peningkatan setiap siklusnya dimana pada siklus I jumlah siswa yang tuntas melakukan gerak dasar lari *sprint* 80 meter mencapai 17 siswa atau 56,66%, siklus II meningkat menjadi 26 siswa atau 86,66% yang tuntas namun karena dalam siklus II terjadi kekurangan dalam proses sikap awal dan proses sikap akhirnya maka diperlukan perbaikan pada siklus selanjutnya sehingga keseluruhan total aspek sikap awal, pelaksanaan gerak dan aspek sikap akhirnya pada nantinya dapat mencapai target keseluruhan yaitu 80%. Kemudian pada siklus III meningkat menjadi 27 siswa atau 90% yang tuntas dan akhirnya target aspek keseluruhan dari mulai sikap awal, pelaksanaan gerak dan sikap akhir sudah mencapai target yang ditentukan yaitu 80%.

## B. Saran

Pembelajaran gerak dasar lari *sprint* 80 meter melalui permainan perangkap batman merupakan suatu strategi pembelajaran yang dapat meningkatkan

kemampuan siswa dalam melakukan aktivitas gerak dasar, disiplin, kerjasama, serta disiplin. Dengan memperhatikan hasil Penelitian Tindakan Kelas yang telah dilaksanakan di SDN 1 Kubangkarang Kecamatan Karangsembung Kabupaten Cirebon, ada beberapa hal yang dapat disarankan sebagai implikasi dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi guru

- a. Penerapan permainan perangkap batman pada gerak dasar lari *sprint* 80 meter merupakan salah satu solusi yang dapat digunakan dan diterapkan oleh guru pendidikan jasmani dalam pembelajaran atletik khususnya lari *sprint* 80 meter. 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 permainan-permainan untuk pembelajaran gerak dasar lari *sprint*. Sesuai dengan konteks lari *sprint* itu sendiri dimana terdapat sikap awal (start), pelaksanaan gerak (lari), dan sikap akhir (finish) sehingga permainan dengan pembelajaran akan sesuai, bukan dengan permainan yang maju mundur dan belak-belok, yang menjadikannya salah persepsi.
- c. 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 gerak dasar lari *sprint* 80 meter yang selama ini dinilai sulit oleh para guru, dengan kerja keras ternyata dapat dioptimalkan dengan baik.
- d. Dalam mengembangkan langkah-langkah penerapan pembelajaran gerak dasar lari *sprint* 80 meter melalui permainan perangkap batman sebaiknya guru berperan optimal sebagai motivator, fasilitator, dan membimbing siswa sebaik-baiknya
- e. Dalam pembelajaran lari *sprint* 80 meter guru lebih menekankan pada proses bagaimana pengetahuan, dan keterampilan gerakan itu dibangun oleh para

siswa yang difasilitasi melalui penerapan permainan sehingga akan lebih mempermudah dan mempercepat proses penguasaan gerak dasar lari *sprint* tersebut misalkan saja permainan perangkap batman.

## 2. Bagi siswa

- a. Keterampilan gerak dasar misalnya gerak dasar lari *sprint* 80 meter harus diajarkan kepada siswa dengan memperhatikan tingkat perkembangan siswa.
- b. Para siswa perlu dibina untuk melakukan gerak dasar lari *sprint* 80 meter yang bermanfaat bagi dirinya.
- c. Diperlukan penggalian potensi masing-masing siswa dalam pelajaran pendidikan jasmani, ini dimaksudkan untuk meningkatkan bakat yang dimiliki setiap anak.

## 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. Dalam meningkatkan minat dan bakat terhadap pembelajaran lari *sprint* yang dinilai sangat menjenuhkan, maka perlu dikemas dalam sebuah permainan dan sebagai tanggung jawab dari pihak sekolah untuk menyediakan fasilitas yang akan menunjang keberhasilan gerak dasar pada siswa, jika siswa memiliki potensi maka bisa diikuti sertakan dalam O2SN yang diselenggarakan di kecamatan atau di kabupaten.
- c. 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

Hasil-hasil dari penelitian ini diharapkan bisa bermanfaat dalam rangka perbaikan pembelajaran, khususnya bagi program studi Pendidikan Jasmani yang memproduksi guru yang kreatif.

#### 5. Bagi Peneliti Lain

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bandingan sekaligus landasan penelitian lanjut yang berhubungan dengan pengembangan pembelajaran dengan menggunakan permainan atau menggunakan media.
- b. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi bagi peneliti lain yang akan melakukan penelitian khususnya dengan menjadikan permainan 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 gerak dasar lari *sprint* 80 meter lebih lengkap lagi.

