

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil pembahasan penelitian yang telah dilakukan mengenai penggunaan pendekatan media kardus dalam meningkatkan gerak dasar lompat tinggi gaya guling sisi pada siswa kelas IV SDN Malati Kecamatan Sumedang Selatan Kabupaten Sumedang peneliti menarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Perencanaan Pembelajaran

Pada bagian ini, peneliti akan menyimpulkan kinerja guru tahap perencanaan dalam pembelajaran (IPKG I). Yang pertama peneliti mempersiapkan materi yang akan disampaikan dalam pembelajaran lompat tinggi gaya guling sisi, menentukan tujuan pembelajaran, metode pembelajaran, dan penggunaan media kardus pada pembelajaran lompat tinggi gaya guling sisi. Kemudian menentukan langkah-langkah pembelajaran dalam RPP, menentukan instrumen yang akan digunakan selama proses pembelajaran, dan menentukan teknik pengolahan data yang akan digunakan untuk mengetahui hasil setelah pembelajaran menggunakan media kardus. Hasil yang dicapai pada perencanaan pembelajaran lompat tinggi gaya guling sisi melalui media kardus dari tiap siklusnya berdasarkan data awal yang telah dicapai 47,084% adalah pada Siklus I mencapai 65,834%, Siklus II mencapai 80,45%, dan Siklus III mencapai 100%. Dengan demikian dalam perencanaan pembelajaran lompat tinggi gaya guling sisi melalui media kardus dari tiap siklusnya telah meningkat dan telah melebihi target yang ditentukan yaitu sebesar 90%.

2. Pelaksanaan Pembelajaran

Dalam penilaian kinerja guru tahap pelaksanaan (IPKG II) pembelajaran gerak dasar lompat tinggi gaya guling sisi melalui media kardus dapat diikuti dengan kinerja guru yang maksimal dalam memotivasi aktivitas siswa dan bimbingan melalui petunjuk-petunjuk pelaksanaan yang jelas dan koreksi-koreksi yang tepat baik secara khusus maupun umum. Pencapaian tujuan dapat maksimal dalam pembelajaran gerak dasar lompat tinggi gaya guling sisi melalui media

kardus dimulai dari satu kardus, kemudian ditambah menjadi dua kardus yang ditumpuk dan pada akhirnya dengan tiga kardus yang ditumpuk atau dengan ketinggian yang maksimal. Hasil yang dicapai pada pelaksanaan pembelajaran lompat tinggi gaya guling sisi melalui media kardus dari tiap siklusnya berdasarkan data awal yang telah dicapai 43,75% adalah pada Siklus I mencapai 61,67%, Siklus II mencapai 75%, dan Siklus III mencapai 100%. Dengan demikian dalam pelaksanaan pembelajaran lompat tinggi gaya guling sisi melalui media kardus dari tiap siklusnya telah meningkat dan telah melebihi target yang ditentukan yaitu sebesar 90%.

3. Aktivitas Siswa

Pelaksanaan pembelajaran aktivitas siswa yang telah dilaksanakan dalam pembelajaran lompat tinggi gaya guling sisi melalui media kardus, yang dinilai adalah tentang kerjasama, semangat, disiplin, dan tanggung jawab melalui kategori baik (B), cukup (C), maupun kurang (K). Hasil yang dicapai pada aktivitas siswa pembelajaran lompat tinggi gaya guling sisi melalui media kardus dapat dari tiap siklusnya berdasarkan data awal yang telah dicapai 55% dilihat dari kategori baik (B) sebanyak 21% dan kategori cukup (C) sebanyak 34%, pada Siklus I mencapai 72% dilihat dari kategori baik (B) sebanyak 28% dan kategori cukup (C) sebanyak 44%, Siklus II mencapai 83% dilihat dari kategori baik (B) sebanyak 48% dan kategori cukup (C) sebanyak 35%, dan pada Siklus III telah mencapai 100% dengan kategori baik yang sudah melebihi KKM yaitu dari kategori baik (B) sebanyak 79% dan kategori cukup (C) sebanyak 21%. Dengan demikian dalam aktivitas siswa pelaksanaan pembelajaran lompat tinggi gaya guling sisi melalui media kardus dari tiap siklusnya telah meningkat.

4. Hasil Pembelajaran

Dengan penerapan latihan gerak dasar lompat tinggi gaya guling sisi melalui media kardus menunjukkan adanya peningkatan signifikan. Hal ini terlihat dari hasil gerak dasar lompat tinggi gaya guling sisi yang meningkat setiap siklusnya. Dilihat dari data awal pada 29 siswa yang telah mencapai KKM melakukan lompat tinggi gaya guling sisi hanya 11 siswa atau sekitar 38%, kemudian pada pembelajaran Siklus I telah mencapai 65,5% atau sekitar 19 siswa, pada Siklus II

telah mencapai 83% atau sekitar 24 siswa, dan pada Siklus III telah mencapai 93% atau sekitar 27 siswa. Dengan demikian dalam hasil test pembelajaran lompat tinggi gaya guling sisi melalui media kardus dari tiap siklusnya telah meningkat.

B. Saran

Berdasarkan hasil temuan yang diperoleh penulis selama penelitian ini diajukan saran-saran sebagai berikut :

1. Bagi Siswa

- a. Setiap pembelajaran yang disampaikan oleh guru, khususnya pembelajaran pendidikan jasmani semua siswa harus mengikutinya dengan semangat belajar yang tinggi, disiplin yang baik dan tanggung jawab terhadap apa yang menjadi kewajibannya sebagai seseorang dalam menuntut ilmu, dalam hal pembelajaran gerak dasar lompat tinggi gaya guling sisi apabila semua ini dilakukan maka penguasaan keterampilan gerak apapun dalam pembelajaran pendidikan jasmani akan mudah dicapai.
- b. Biasakan banyak melakukan latihan, manfaatkan waktu senggang dengan aktivitas jasmani sehingga bisa merangsang pertumbuhan dan perkembangan ke arah yang lebih baik sehingga suatu saat prestasi akan mudah diraih.

2. Bagi Guru Penjas

- a. Guru disarankan untuk selalu menambah wawasan dengan belajar membaca dan melakukan penelitian tindakan kelas (PTK) apabila menemui masalah pembelajaran di kelasnya.
- b. Disarankan para guru pendidikan jasmani mencoba berbagai macam metoda teknik pendekatan yang sesuai dengan karakter materi ajar, agar wawasan metodologi pembelajaran pendidikan jasmani menjadi berkembang, salah satunya adalah pembelajaran gerak dasar lompat tinggi gaya guling sisi melalui media kardus.

3. Bagi Sekolah

Sekolah dan pihak yang berkepentingan dalam pelaksanaan program pendidikan jasmani harus turut membantu kinerja guru pendidikan jasmani melalui pengadaan fasilitas pendukung pembelajaran pendidikan jasmani.

4. Bagi UPI Kampus Sumedang

Disarankan mengembangkan inovasi pembelajaran pendidikan jasmani dalam bentuk diskusi-diskusi untuk kepentingan prestasi lembaga dan melalui pengadaan fasilitas pendukung pembelajaran pendidikan jasmani sehingga para mahasiswa khususnya mahasiswa pendidikan jasmani akan lebih terampil dan berdayaguna ketika kelak menjadi guru di sekolah masing-masing.

5. Bagi Peneliti Lain

Diharapkan agar para peneliti lainnya yang akan melakukan penelitian, untuk melakukan penelitian sesuai dengan metode yang telah dikuasai. Agar dalam penelitian nantinya tidak menemui jalan buntu sehingga penelitiannya dapat tersendat atau pun tidak dapat berlanjut.