

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian tindakan kelas yang dilakukan di kelas V SDN Sukamantri dalam pembelajaran gerak dasar lari cepat 40 meter melalui pembelajaran kasti yang dimodifikasi. Selanjutnya, peneliti akan menyajikan kesimpulan dan saran yang diperoleh dari hasil temuan di lapangan selama pelaksanaan pembelajaran. Kedua hal tersebut akan diuraikan di bawah ini.

A. Kesimpulan

1. Perencanaan pembelajaran gerak dasar lari cepat 40 meter melalui pembelajaran kasti yang dimodifikasi di kelas V SDN Sukamantri adalah sebagai berikut:
 - a. Perencanaan difokuskan terhadap gerak dasar lari cepat 40 meter yang mencakup gerakan tungkai dan langkah kaki, gerakan ayunan lengan, dan sikap tubuh/kecondongan badan. Sedangkan penyajian pembelajaran melalui permainan kasti yang dimodifikasi. Perencanaan ini mencakup menyiapkan RPP (terlampir), instrumen pengumpulan data dan lain-lain. Rancangan pembelajaran setiap siklusnya dengan alokasi waktu 4 x 35 menit, dibagi kedalam bagian pendahuluan, inti dan penutup, pengetesan serta tindak lanjut.
 - b. Menugaskan kepada kedua kelompok siswa untuk membawa peralatan yang digunakan dalam pelaksanaan permainan kasti.
 - c. Mempersiapkan stop watch untuk mengukur kecepatan dalam berlari.

2. Pelaksanaan pembelajaran gerak dasar lari cepat 40 meter melalui pembelajaran kasti yang dimodifikasi di kelas V SDN sukamantri adalah sebagai berikut:
 - a. Pembelajaran diawali dengan membariskan siswa untuk melakukan berhitung dan berdo'a. Siswa ditugaskan melakukan pemanasan, melakukan senam peregangan dinamis dan statis dalam memfokuskan lebih banyak pada gerakan kaki dengan bimbingan guru.
 - b. Setelah melakukan pemanasan, guru menjelaskan cara melakukan lari cepat dengan permainan kasti yang dimodifikasi.
 - c. Setelah menyimak penjelasan guru, siswa melakukan permainan, dengan cara: Siswa dibagi menjadi 2 kelompok sama banyak.
 - d. Guru mengamati tugas gerak yang harus dilakukan oleh siswa.
 - e. Guru memberi koreksi tentang kegiatan oleh siswa.
 - f. Untuk mengetahui sampai sejauhmana penguasaan keterampilan gerak dasar lari, maka setiap siswa melakukan lari cepat secara bergiliran.
 - g. Pada akhir kegiatan guru mengumpulkan para siswa untuk mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi lari cepat, koreksi kegiatan individu/keseluruhan, melakukan tanya jawab dan untuk mengetahui sampai sejauhmana penguasaan keterampilan gerak dasar lari cepat 40 meter.
3. Hasil evaluasi pembelajaran gerak dasar lari cepat 40 meter melalui pembelajaran kasti yang dimodifikasi di kelas V SDN Sukamantri adalah sebagai berikut:

a. Siklus I

Dari 29 siswa baru mencapai 16 orang atau 55% yang telah mencapai KKM dan 13 orang atau 45% belum mencapai KKM. Pada siklus I mengalami peningkatan dari data sebelumnya, yakni data awal hanya 54% namun pada siklus I meningkat menjadi 62%.

b. Siklus II

Dari 29 siswa sudah mencapai 33 orang atau 76% yang telah mencapai KKM dan 7 orang atau 24% belum mencapai KKM. Pada siklus II mengalami peningkatan dari data sebelumnya, yakni siklus I hanya 62%, namun pada siklus II meningkat menjadi 70%.

c. Siklus III

Dari semua siswa-siswa kelas V SDN Sukamantri mengalami peningkatan yang mencapai 100%. Pada siklus III mengalami peningkatan dari data sebelumnya, yakni siklus II hanya 70%, namun pada siklus III meningkat menjadi 73%.

B. Saran

Ada beberapa saran atau rekomendasi yang perlu peneliti sampaikan sebagai implikasi dari hasil penelitian ini, antara lain adalah :

1. Bagi Guru

Pentingnya guru dalam pembelajaran gerak dasar lari cepat dapat dijadikan sebagai alternatif pemecahan masalah dan peningkatan kemampuan siswa dalam lari sprint.

2. Bagi Siswa

Pentingnya penerapan gerak dasar lari cepat 40 meter melalui pembelajaran kasti yang dimodifikasi dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan gerakan tungkai dan langkah kaki, gerakan ayunan lengan, dan sikap tubuh/kecondongan badan.

3. Bagi Sekolah

a. Perlunya pihak sekolah memberikan kontribusi dan keleluasan dalam pelaksanaan penelitian tindakan kelas salah satunya dalam meningkatkan kemampuan siswa dalam lari sprint, dan sekolah juga perlu memberikan media pembelajaran yang relevan dengan permasalahan pembelajaran.

b. Pentingnya sekolah dan dunia pendidikan, memberikan peluang dan dorongan kepada guru dan siswa untuk melakukan kegiatan kreatif dan inovatif dalam kegiatan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yang menyenangkan.

4. Bagi UPI Kampus Sumedang

a. Perlunya pihak lembaga menyediakan sumber rujukan dan fasilitas yang memadai bagi mahasiswa agar mempermudah penelitian.

b. Pentingnya pihak UPI mendukung dan membimbing mahasiswa dalam melakukan berbagai inovasi dan kreativitas pembelajaran Pendidikan Olahraga dan Kesehatan.

5. Bagi Peneliti Lain

a. Semoga orang yang membaca hasil penelitian tindakan kelas ini dapat termotivasi untuk melakukan penelitian.

- b. Semoga hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi peneliti lain yang akan melakukan penelitian.
- c. Semoga peneliti lain dapat melakukan penelitian tindakan kelas dengan gerak dasar lari cepat 40 meter melalui pembelajaran kasti yang dimodifikasi sesuai dengan masalah yang dialami oleh siswa.

