

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Dari hasil penelitian melalui proses pengolahan data, analisis data dan pembahasan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai upaya meningkatkan kemampuan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok melalui permainan berpos pada siswa kelas IV SD Negeri Babakan Lapang Kecamatan Solokan Jeruk Kabupaten Bandung, maka penulis menarik kesimpulan sebagai berikut.

1. Perencanaan

Pada bagian ini, peneliti akan menyimpulkan tahap perencanaan dalam pembelajaran. Yang pertama peneliti mempersiapkan materi yang akan disampaikan dalam pembelajaran lompat jauh, menentukan tujuan pembelajaran, metode pembelajaran, dan menerapkan permainan berpos untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok. 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 dengan permainan berpos. Hasil yang dicapai pada perencanaan siklus I yaitu baru mencapai 67 % dan belum mencapai target yang ditentukan, sehingga diperlukan perbaikan pada siklus II, dalam siklus II persentase yang diperoleh 88 % sehingga ada peningkatan, tetapi target belum, dan dilakukan perbaikan lagi pada siklus III dan persentase yang diperoleh sebesar 97 %.

2. Pelaksanaan Kinerja Guru

Pada tahap pelaksanaan, guru menyampaikan tujuan penerapan permainan berpos untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam pembelajaran gerak dasar lompat jauh gaya jongkok.

Penilaian pada akhir pembelajaran dilakukan dengan melakukan tes akhir dan penilaian selama proses pembelajaran. Penilaian proses pembelajaran dilakukan dengan observasi, wawancara, dan aktivitas siswa yang meliputi aspek semangat, disiplin, dan kerjasama. Sedangkan tes akhir dilakukan dengan tes praktik melakukan lompat jauh gaya jongkok.

Pelaksanaan kinerja guru mengalami peningkatan dari siklus I sampai siklus III. Peningkatan tersebut dapat dilihat dari persentase setiap siklusnya selama penerapan permainan berpos pada pembelajaran gerak dasar lompat jauh gaya jongkok. Hasil yang dicapai pada perencanaan siklus I yaitu baru mencapai 69 % dan belum mencapai target yang ditentukan, sehingga diperlukan perbaikan pada siklus II, dalam siklus II pencapaian persentase mencapai 88 %, kemudian dilakukan lagi perbaikan pada siklus III meningkat menjadi 96 %.

3. Aktivitas Siswa

Peningkatan aktivitas siswa setelah pembelajaran gerak dasar lompat jauh gaya jongkok melalui permainan berpos mengalami peningkatan. Berdasarkan analisis selama pembelajaran dapat dilihat hampir seluruh siswa menunjukkan peningkatan dalam aktivitas pembelajaran. Para siswa sudah berani melakukan lompat jauh dengan permainan berpos. Para siswa juga memperlihatkan semangat, disiplin dan kerjasama dalam mengikuti pembelajaran.

Pelaksanaan aktivitas siswa mengalami peningkatan dari siklus I sampai siklus III. Peningkatan tersebut dapat dilihat dari persentase setiap siklusnya selama pembelajaran gerak dasar lompat jauh gaya jongkok melalui permainan berpos. Hasil yang dicapai pada aktivitas siswa siklus I yaitu baru mencapai 68 % dan belum mencapai target yang ditentukan, sehingga diperlukan perbaikan pada siklus II, dalam siklus II target sudah dapat tercapai dengan perolehan persentase mencapai 80%, kemudian pada siklus III meningkat menjadi 92%.

4. Hasil Belajar

Dilihat dari peningkatan hasil belajar siswa dalam melakukan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok mulai dari data awal 28 % atau 7 siswa yang tuntas dan perbaikan pada siklus I persentase mencapai 40 % atau 10 siswa yang tuntas dan pada siklus II perolehan persentase meningkat menjadi 60 % atau 15 siswa yang tuntas, kemudian dilanjutkan pada siklus III pencapaian persentase akhir sebesar 92 % atau 23 siswa yang tuntas, dapat disimpulkan bahwa penerapan permainan berpos dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas IV SD Negeri Babakan Lapangan Kecamatan Solokan Jeruk Kabupaten Bandung.

B. Saran

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

1. Bagi Guru

- a. Guru harus memiliki kemampuan dan keterampilan mengelola siswa di lapangan dan menciptakan pembelajaran yang aktif, kreatif, efektif dan

menyenangkan dengan menerapkan permainan dalam pembelajaran tersebut. Permainan Berpos ini baik untuk guru kelas IV dalam meningkatkan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok.

- b. Hal yang perlu diperhatikan guru sebelum menerapkan permainan berpos, terlebih dahulu menyiapkan alat bantu yang akan dibutuhkan dalam penerapan permainan berpos serta menjelaskan aturan permainan berpos yang jelas dan mudah dimengerti oleh siswa.
- c. Hasil penelitian harus mampu membangkitkan motivasi guru untuk mengembangkan model pembelajaran yang inovatif sehingga pembelajaran penjas khususnya atletik lebih berkembang dan disenangi siswa
- d. Guru hendaknya termotivasi untuk selalu meningkatkan kemampuannya dan profesionalismenya, dalam upaya membantu siswa mempermudah untuk memahami materi yang diajarkan. Oleh karena itu hendaknya guru dapat memilih permainan yang tepat dalam setiap pembelajaran.

2. Bagi Sekolah / Lembaga

- a. Dapat membantu tercapainya tujuan pembelajaran pendidikan jasmani.
- b. Dapat menerapkan permainan berpos dalam pembelajaran gerak dasar lompat jauh gaya jongkok.
- c. Untuk menunjang pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani, maka pihak sekolah diharapkan berupaya untuk memberikan kontribusi yang maksimal agar pembelajaran ini berlangsung dengan tuntutan kurikulum. Hal tersebut dapat dilakukan dengan sarana dan prasarana penunjang pembelajaran baik untuk siswa maupun guru.

- d. 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.

3. Bagi Peneliti Lain

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bandingan sekaligus landasan penelitian lanjut yang berhubungan dengan penerapan permainan dalam pembelajaran.
- b. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi bagi peneliti lain yang akan melakukan penelitian khususnya dengan menerapkan 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 lompat jauh gaya jongkok ini lebih lengkap.