

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang meningkatkan tolakan pada lompat jauh melalui modifikasi permainan sondah pada pembelajaran atletik kelas V SDN Cinanggerang II Kecamatan Pamulihan Kabupaten Sumedang dapat disimpulkan bahwa :

1. Perencanaan Kinerja Guru

Perencanaan pembelajaran meningkatkan tolakan pada lompat jauh melalui modifikasi permainan sondah, memberikan arahan dan acuan yang jelas tentang materi lompat jauh terutama pada tolakan. Perencanaan pembelajaran yang dilaksanakan sesuai dengan rencana pelaksanaan pembelajaran yang telah disiapkan dan ditentukan. Dimana, RPP siklus I kegiatan siswa adalah siswa melakukan permainan modifikasi sondah yaitu jarak antara kotak ke kotak 20 cm, dengan perolehan persentase perencanaan kinerja guru sebesar 70,8%. Kegiatan perumusan kegiatan pembelajaran, persentase yang diperoleh baru 75%. Merencanakan prosedur, jenis mengembangkan dan mengorganisasikan materi media sumber belajar dan metode pembelajaran persentase yang diperoleh 68%. Merencanakan skenario kegiatan pembelajaran baru mencapai 70%. Menyiapkan alat penilaian baru mencapai 66%, Tampilan dokumen rencana pembelajaran 75%.

Siklus II kegiatan siswa adalah siswa melakukan permainan modifikasi sondah yaitu jarak antara kotak ke kotak menjadi 30 cm, dengan perolehan persentase perencanaan kinerja guru baru mencapai 81,4%. Kegiatan perumusan kegiatan pembelajaran, persentase yang diperoleh mencapai 81%. Merencanakan prosedur, jenis mengembangkan dan mengorganisasikan materi media sumber belajar dan metode pembelajaran persentase yang diperoleh 75%. Merencanakan skenario

kegiatan pembelajaran mencapai 80%. Menyiapkan alat penilaian baru mencapai 83%. Tampilan dokumen rencana pembelajaran 88%.

Kegiatan siswa pada siklus ke III adalah siswa melakukan permainan modifikasi sonoh yaitu jarak antara kotak ke kotak menjadi 50 cm, dengan perolehan persentase perencanaan kinerja guru sebesar mencapai 95,4%. Dalam kegiatan perumusan kegiatan pembelajaran, persentase yang diperoleh mencapai 94%. Merencanakan prosedur, jenis mengembangkan dan mengorganisasikan materi media sumber belajar dan metode pembelajaran persentase yang diperoleh 100%. Merencanakan skenario kegiatan pembelajaran mencapai 95%. Menyiapkan alat penilaian mencapai 100%. Tampilan dokumen rencana pembelajaran 100%.

2. Pelaksanaan Kinerja Guru

Pelaksanaan pembelajaran yang dilakukan tetap mengacu pada perencanaan pembelajaran yang sudah disusun dan disiapkan sebelumnya yang terdapat pada RPP. Pelaksanaan pembelajaran meningkatkan tolakan pada lompat jauh melalui modifikasi permainan sonoh dengan kinerja guru untuk memotivasi, mengarahkan dan membimbing siswanya untuk meningkatkan gerak dasar lompat jauh. Pada kegiatan ini pembelajaran, kegiatan lebih memfokuskan terhadap kreatifitas siswa untuk lebih meningkatkan tolakan dibantu dengan modifikasi permainan sonoh.

Pada Siklus I keseluruhan persentase guru pada indikator pelaksanaan baru mencapai 71,6%. Dapat dideskripsikan kegiatan pra pembelajaran baru mencapai 75%. Membuka pembelajaran baru mencapai 75%. Mengelola inti pembelajaran baru mencapai 65%. Mendemonstrasikan kemampuan khusus dalam pembelajaran penjas baru mencapai 65%. Kegiatan melaksanakan evaluasi proses dan hasil belajar baru mencapai 75%. Kesan umum kinerja guru, jenis kegiatan keefektifan proses pembelajaran dan penampilan guru dalam pembelajaran baru mencapai 75%.

siklus II secara keseluruhan persentase guru pada indikator pelaksanaan mencapai 84,5%,. Dapat dideskripsikan kegiatan pra pembelajaran mencapai 88%,. Membuka pembelajaran mencapai 88%. Mengelola inti pembelajaran baru mencapai 75%. Mendemonstrasikan kemampuan khusus dalam pembelajaran penjas mencapai 80%. Kegiatan melaksanakan evaluasi proses dan hasil belajar mencapai 88%. Kesan umum kinerja guru, jenis kegiatan keefektifan proses pembelajaran dan penampilan guru dalam pembelajaran mencapai 88%.

Pada siklus III secara keseluruhan persentase guru pada indikator pelaksanaan mencapai 93,8%. Dapat dideskripsikan kegiatan pra pembelajaran mencapai hasil yang maksimal yaitu 100%. Membuka pembelajaran mencapai 100%. Mengelola inti pembelajaran mencapai 90%. Mendemonstrasikan kemampuan khusus dalam pembelajaran penjas mencapai 95%. Kegiatan melaksanakan evaluasi proses dan hasil belajar mencapai 100%. Kesan umum kinerja guru, jenis kegiatan keefektifan proses pembelajaran dan penampilan guru dalam pembelajaran mencapai 100%.

3. Aktivitas Siswa

Untuk aktivitas siswa pada siklus I baru mencapai 70,5%, aspek keberanian, terdapat 3 siswa mencapai kriteria baik (11%), dan 21 orang siswa mencapai kriteria cukup (81%) dan 2 orang siswa mendapat kriteria kurang (8%). Kemudian untuk aspek tanggung jawab, terdapat 3 siswa mencapai kriteria baik (11%), 15 siswa mencapai kriteria cukup (57%), dan 9 orang siswa mendapat kriteria kurang (34%) dan untuk aspek disiplin 5 siswa mencapai kriteria baik (19%), 18 siswa mencapai kriteria cukup (70%) dan 3 orang siswa mendapat kriteria kurang (11%).

Siklus II adalah 82%. aspek keberanian, terdapat 11 siswa mencapai kriteria baik (57%), dan 15 orang siswa mencapai kriteria cukup (57%) dan tidak ada siswa yang mendapat kriteria kurang. Kemudian untuk aspek tanggung jawab, terdapat 5 siswa mencapai kriteria baik (19%), 18 siswa mencapai kriteria cukup (70%), dan 3 orang siswa mendapat kriteria kurang (11%), untuk aspek disiplin 10 siswa mencapai kriteria baik (38%), 16 siswa mencapai kriteria cukup (62%) dan tidak ada siswa yang mendapat kriteria kurang. Untuk aspek antusias, 18 siswa mencapai kriteria baik

(70%), 7 orang siswa mencapai kriteria cukup (27%) dan 1 orang siswa mendapat kriteria kurang (3%).

Untuk aktivitas siswa pada siklus III adalah 90%, aspek keberanian, terdapat 20 siswa mencapai kriteria baik (76%), dan 6 orang siswa mencapai kriteria cukup (24%) dan tidak ada siswa yang mendapat kriteria kurang. Kemudian untuk aspek tanggung jawab, terdapat 19 siswa mencapai kriteria baik (73%), 7 siswa mencapai kriteria cukup (27%), dan tidak ada siswa yang mendapat kriteria kurang, untuk aspek disiplin 16 siswa mencapai kriteria baik (62%), 10 siswa mencapai kriteria cukup (38%) dan tidak ada siswa yang mendapat kriteria kurang. Untuk aspek antusias, 19 siswa mencapai kriteria baik (73%), 7 orang siswa mencapai kriteria cukup (27%) dan tidak ada siswa yang mendapat kriteria kurang. Secara keseluruhan, aktivitas siswa sudah bagus yaitu mencapai 90% dan telah mencapai target yang ditetapkan yaitu 90%, sehingga tidak perlu ada perbaikan pada siklus selanjutnya.

4. Hasil Belajar

Peningkatan kualitas pembelajaran yang meliputi kinerja guru dan aktivitas siswa, menunjukkan hasil yang nyata, mampu melampaui KKM yang telah ditentukan sebesar 70. Peningkatan tolakan terbuktikan dari peningkatan setiap siklus di mana pada siklus I rata-rata siswa yang sudah memenuhi ketentuan minimal dalam melakukan gerak dasar lompat jauh melalui modifikasi sudah sebanyak 13 siswa (50%) dan siswa yang masih belum memenuhi ketentuan minimal dalam melakukan gerak dasar lompat jauh sebanyak 13 siswa (50%), maka ditindak lanjuti pada siklus II.

Pada siklus II siswa yang sudah memenuhi ketentuan minimal dalam melakukan gerak dasar lompat jauh melalui permainan modifikasi sudah sebanyak 21 siswa (81%) dan siswa yang masih belum memenuhi ketentuan minimal dalam melakukan gerak dasar lompat jauh sebanyak 5 siswa (19%), terjadi peningkatan namun belum mencapai target yang telah ditargetkan, maka ditindak lanjuti pada siklus III.

Pada siklus III persentase kemampuan siswa dalam melakukan gerak dasar lompat jauh melalui modifikasi permainan lompat jauh adalah 24 siswa dari 26 siswa

atau mencapai 92% sudah termasuk baik sekali dan telah mencapai target yang telah di tentukan yaitu 90% bahkan melebihi target yang telah d tentukan, sehingga tidak diperlukan perbaikan melakukan gerak dasar lompat jauh pada siklus selanjutnya.

B. Saran

Pembelajaran tolakan gerak dasar lompat jauh melalui modifikasi permainan sudah merupakan suatu strategi pembelajaran yang dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam pembelajaran lompat jauh. Dengan memperhatikan hasil penelitian tindakan kelas yang telah dilaksanakan di SDN Cinanggerang II Kecamatan Pamulihan Kabupaten Sumedang, ada beberapa hal yang dapat disarankan sebagai implikasi dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagisiswa

Dengan dilaksanakan penelitian ini dapat membuat pembelajaran olahraga atau pendidikan jasmani lebih menyenangkan serta dapat memudahkan siswa dalam memahami pembelajaran atletik dengan baik khususnya lompat jauh.

2. Bagi guru

Manfaat yang diharapkan oleh peneliti bagi guru adalah sehingga pembelajaran berlangsung efektif dan efisien. Dengan dilaksanakan penelitian ini, guru pendidikan jasmani dapat kreatif memodifikasi permainan untuk kelangsungan proses belajar mengajar dan guru mampu berkreaitifitas untuk melahirkan ide gerak yang mudah dipahami oleh siswa, sehingga permasalahan-permasalahan yang dihadapi dapat diatasi khususnya dalam penyampaian materi atletik.

3. Bagi Sekolah

Dengan penelitian ini sekolah diharapkan dapat memberikan pembaharuan dalam rangka perbaikan proses pembelajaran, dapat memberikan masukan dalam meningkatkan kualitas pembelajaran, dapat menjadi rujukan sekolah dalam mengambil kebijakan tentang peraturan sekolah, dan dapat membantu tercapainya tujuan pembelajaran Pendidikan Jasmani

4. Bagi Lembaga

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

5. Bagi Peneliti Berikutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan referensi bagi peneliti lain yang akan melakukan penelitian khususnya dengan menjadikan permainan dalam pembelajaran sebagai tindakan.

