

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian pembelajaran peningkatan kekuatan otot tungkai melalui penerapan permainan mendayung yang dilakukan di SDN Pamulihan Kecamatan Situraja Kabupaten Sumedang dapat disimpulkan bahwa :

Pembelajaran peningkatan kekuatan otot tungkai melalui permainan mendayung pada prosesnya meliputi perencanaan, kinerja guru, aktivitas siswa, dan hasil belajar sebagai berikut:

1. Perencanaan Pembelajaran

Perencanaan pembelajaran peningkatan kekuatan otot tungkai melalui permainan mendayung, memberikan arah dan acuan yang jelas tentang materi gerak kekuatan otot tungkai. Perencanaan pembelajaran yang dilaksanakan sesuai dengan rencana pelaksanaan pembelajaran yang telah disiapkan dan ditentukan. Dimana, RPP siklus I kegiatan siswa adalah siswa melakukan gerak kekuatan otot tungkai dengan jarak 15 m dengan perolehan persentase perencanaan kinerja guru sebesar 77%. Kegiatan siswa pada siklus ke II adalah melakukan gerak kekuatan otot tungkai dengan jarak 30 m namun lintasan tidak bervariasi dengan perolehan persentase perencanaan kinerja guru sebesar 91% masih belum mencapai target dan tetap memerlukan perbaikan untuk siklus selanjutnya. Kegiatan siswa pada siklus ke III adalah siswa melakukan gerak kekuatan otot tungkai dengan perolehan persentase perencanaan kinerja guru sebesar 100% dan target telah tercapai.

2. Kinerja Guru dalam Pelaksanaan Pembelajaran

Pelaksanaan pembelajaran yang dilakukan tetap mengacu pada perencanaan pembelajaran yang sudah disusun dan disiapkan sebelumnya yang terdapat pada RPP. Pelaksanaan pembelajaran gerak kekuatan otot tungkai melalui permainan mendayung dengan kinerja guru untuk memotivasi, mengarahkan dan membimbing

siswanya untuk melakukan gerak kekuatan otot tungkai. Pada siklus I kinerja guru hanya mencapai 78%, siklus II 92%, dan pada siklus III mencapai target yang diharapkan yaitu 100%. Hal tersebut sesuai yang diharapkan dan hasilnya signifikan.

3. Aktivitas Siswa

Aktivitas siswa pada siklus I mencapai 50% dari jumlah keseluruhan siswa, pada siklus II meningkat menjadi 79% dari jumlah keseluruhan siswa dan pada siklus III meningkat menjadi 96% dari jumlah keseluruhan siswa.

4. Hasil Belajar Siswa

Peningkatan kualitas pembelajaran yang meliputi kinerja guru dan aktivitas siswa, menunjukkan hasil yang nyata, mencapai target yang ditentukan sebesar 95%. Peningkatan pembelajaran gerak kekuatan otot tungkai terbukti dari peningkatan setiap siklus dimana pada siklus I jumlah siswa yang tuntas mencapai 19 siswa atau 65%, siklus II meningkat menjadi 22 siswa atau 75% yang tuntas, siklus III meningkat menjadi 28 siswa atau 97% yang tuntas dengan target yang ditentukan yaitu 95%.

B. Saran

Pembelajaran peningkatan kekuatan otot tungkai melalui permainan mendayung merupakan suatu strategi pembelajaran yang dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan aktivitas gerak. Dengan memperhatikan hasil Penelitian Tindakan Kelas yang telah dilaksanakan di SDN Pamulihan Kecamatan Situraja Kabupaten Sumedang, ada beberapa hal yang dapat disarankan sebagai implikasi dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi Guru

- a. Penerapan permainan mendayung pada pembelajaran kebugaran jasmani khususnya kekuatan otot tungkai adalah merupakan salah satu solusi yang dapat digunakan dan diterapkan oleh guru pendidikan jasmani dalam pembelajaran kebugaran jasmani. 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 penggunaan model pembelajaran yang sesuai, sehingga dalam penerapannya tidak menjadi 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 kebugaran jasmani khususnya kekuatan otot tungkai yang selama ini dinilai sulit oleh para guru, dengan kerjakeras ternyata dapat dioptimalkan dengan baik.
- d. Dalam mengembangkan langkah-langkah penerapan pembelajaran gerak kekuatan otot tungkai melalui permainan mendayung sebaiknya guru berperan optimal sebagai motivator, fasilitator, dan membimbing siswa sebaik-baiknya
- e. Dalam pembelajaran kebugaran jasmani guru lebih menekankan pada proses bagaimana pengetahuan, dan keterampilan gerakan itu dibangun oleh para siswa yang difasilitasi melalui permainan mendayung sehingga akan lebih mempermudah dan mempercepat proses penguasaan gerak kekuatan otot tungkai tersebut.

2. Bagi Siswa

- a. Keterampilan gerak dasar misalnya gerak kekuatan otot tungkai harus diajarkan kepada siswa dengan memperhatikan tingkat perkembangan siswa.
- b. Para siswa perlu dibina untuk melakukan gerak kekuatan otot tungkai yang bermanfaat bagi dirinya, sehingga dengan pembelajaran kekuatan otot tungkai nantinya siswa dapat melakukan peningkatan dengan baik.
- 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 kebugaran jasmani, maka perlu diadakannya pertandingan baik padat ingkat intern sekolah, gugus, kecamatan maupun tingkat kabupaten yang dilakukan secara berkala.
- 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 bias 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 modifikasi pembelajaran.
- b. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi bagi peneliti lain yang akan melakukan penelitian khususnya dengan menjadikan permainan dalam pembelajaran sebagai tindakan.