

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berikut ini peneliti akan memaparkan tentang kesimpulan dan saran yang diperoleh dari temuan di lapangan selama pelaksanaan penelitian pembelajaran gerak dasar lari sprint melalui lompat pantul (*plyometrics*) di kelas IVSDN I KaliwuluKecamatan Plered Kabupaten Cirebon.

#### **A. Kesimpulan**

Pembelajaran gerak dasar lari sprint melalui permainan lompat pantul (*plyometrics*) di kelas IV SDN I Kaliwulu Kecamatan Plered Kabupaten Cirebon meliputi perencanaan, pelaksanaan, aktivitas siswa, kinerja guru, dan hasil belajar sebagai berikut.

1. Perencanaan yang dilakukan dalam pembelajaran gerak dasar lari sprint melalui permainan lompat pantul (*plyometrics*) yaitu meliputi menyusun rencana tindakan untuk memecahkan masalah peningkatan hasil belajar siswa dalam upaya perbaikan gerak dasar lari sprint. Hasil persentase perencanaan pembelajaran dari data awal yaitu 47,75%, siklus I 54,16%, siklus II 82,66%, dan siklus III 100%. Maka perencanaan sudah dikatakan berhasil karena sudah mencapai target yang diharapkan yaitu 100%.
2. Pelaksanaan kinerja guru dalam pembelajaran gerak dasar lari sprint melalui permainan lompat pantul (*plyometrics*) mengalami peningkatan berdasarkan analisis selama pembelajaran dan dapat dilihat peningkatan proses pembelajaran dari setiap siklusnya. Dengan kinerja guru yang maksimal mampu meningkatkan siswa dalam melakukan pembelajaran gerak dasar lari sprint. Pada data awal kinerja guru hanya mencapai 46,25%, pada siklus I 63%, pada siklus II 85% dan pada siklus III 100%. Pada siklus III sudah mencapai target yang di harapkan yaitu 100%.
3. Aktivitas siswa dalam pembelajaran gerak dasar lari sprint melalui permainan lompat pantul (*plyometrics*) mengalami peningkatan berdasarkan analisis selama proses pembelajaran. Hampir seluruh siswa menunjukkan peningkatan dalam aktivitas pembelajaran gerak dasar lari

sprint melalui permainan lompat pantul (*plyometrics*). Pada data awal aktivitas siswa mencapai 40%, pada siklus I 50%, pada siklus II 73%, dan pada siklus III 97%. Pada siklus III sudah mencapai target yang diharapkan yaitu 90%.

4. Hasil belajar gerak dasar lari sprint yang dilaksanakan di kelas V MI Ciereng Kecamatan Plered Kabupaten Cirebon menunjukkan peningkatan yang signifikan dari setiap siklusnya, yaitu pada data awal 27%, siklus I 43%, siklus II 67%, dan pada siklus III 93%. Dengan demikian pembelajaran melalui permainan lompat pantul (*plyometrics*) dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan gerak dasar lari sprint.

## **B. Saran**

Pembelajaran gerak dasar lari sprint melalui permainan lompat pantul (*plyometrics*) merupakan pengembangan pembelajaran yang dapat meningkatkan hasil belajar siswa dalam melakukan pembelajaran gerak dasar lari sprint. Dengan memperhatikan hasil penelitian tindakan kelas yang telah dilaksanakan di kelas IV I Kaliwulu Kecamatan Plered Kabupaten Cirebon, ada beberapa hal yang dapat disarankan sebagai implikasi dari hasil penelitian ini, adalah sebagai berikut:

### **1. Bagi Guru**

- a. Guru harus bisa memahami tentang permainan yang mengacu terhadap pembelajaran pendidikan jasmani, sehingga dalam penerapannya sesuai dengan karakteristik siswa.
- b. Guru harus mampu menciptakan perubahan dalam mengajar, supaya terciptanya pembelajaran yang lebih baik lagi atau inovasi-inovasi yang baru
- c. Permainan lompat pantul (*plyometrics*) merupakan salah satu alternatif yang dapat digunakan dan diterapkan oleh guru pendidikan jasmani dalam pembelajaran lari sprint. Namun demikian, guru pendidikan jasmani harus mampu mengembangkan dan menciptakan permainan

yang mampu meningkatkan pembelajaran yang mengacu pada pembelajaran pendidikan jasmani.

## **2. Bagi Siswa**

- a. Siswa perlu di tingkatkan lagi dalam melakukan gerak dasar lari sprint, sehingga dengan pembelajaran lari sprint siswa dapat melakukannya dengan baik.
- b. Gerak dasar lari sprint sangat perlu diajarkan kepada siswa dengan memperhatikan tingkat perkembangan siswa.
- c. Sangat penting menggali potensi siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani, untuk meningkatkan bakat siswa.

## **3. Bagi Sekolah**

- a. 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.
- b. Pihak sekolah harus dapat berupaya untuk memberikan kontribusi yang maksimal, karena untuk menunjang pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani yang sesuai dengan kurikulum.

## **4. Bagi UPI Kampus Sumedang**

- a. Hasil penelitian ini semoga bermanfaat untuk perbaikan dalam pembelajaran pendidikan jasmani.
- b. Hasil penelitian ini semoga dapat dijadikan sebagai referensi dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsini. (2002). *Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung: Remaja Rosda Karya.
- Arikunto, Suharsimi (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan*. Jakarta.
- Depdiknas, (2006). *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan Untuk Sekolah Dasar Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Dikdasmen.
- Depdiknas (2008). *KTSP 2006. Standar Isi dan Kelulusan*. Jakarta.
- Kunandar. (2007). *Langkah Mudah Penelitian Tindakan Kelas Sebagai Profesi Guru*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Mahendra Agus. (2007). *Teori Belajar Mengajar Motorik*. FPOK UPI Bandung.
- Nugraha Eka. (2010). *Aktivitas Permainan Net*. FPOK UPI Bandung.
- Rukmana, Anin. (2008). *Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar*, *Jurnal Pendidikan Dasar*, UPI Kampus Cirebon. No.9. April (41-49).
- Subroto, Toto dan Yudiana Yunyun. (2010). *Permainan Bola Voli*. FPOK UPI Bandung.
- Sudjana, Nana. (2006). *Metode Penelitian*, SPs. Pendor UPI Bandung.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R & D)*. Bandung: Alfabeta.
- Sumardiyanto dan Safari, Indra. (2010). *Sejarah dan Filsafat Olahraga*. Cirebon: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Suharsimi. (2006). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta : PT Bumi Aksara.
- Syarifudin. (1992). *Azas Falsafah Penjaskes*. Jakarta Depdikbud UT.
- Toho  
Cholik dan Rusli Lutan. (1997). *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud Dikdasmen BP2MG Penjaskes Setara DII Universitas Terbuka.
- Wiratmadja, Rochiati. (2008). *Metode Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.