

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Setelah dilakukan penelitian tindakan kelas dengan dua siklus dan dilakukan analisis dapat disimpulkan bahwa peningkatan hasil gerak dasar lari berbasis *Kids Athletics* ditandai dengan peningkatan nilai rata-rata siswa sebagai berikut :

1. Pada saat prasiklus nilai rata-rata siswa pada kegiatan prasiklus sebesar 64 dengan presentase ketuntasan sebesar 32%.
2. Pada saat pelaksanaan siklus I kondisi tersebut mengalami peningkatan nilai rata-rata siswa pada siklus I yaitu sebesar 74,7 dan presentase ketuntasan sebesar 50%. Namun, peningkatan tersebut masih belum mencapai target yang ditetapkan sebelumnya.
3. Pada saat pelaksanaan siklus II nilai rata-rata gerak dasar lari berbasis *Kids Athletics* siswa kembali mengalami peningkatan sebesar 82,1 dengan presentase ketuntasan sebesar 86,3%.

Peningkatan hasil belajar gerak dasar lari berbasis *Kids Athletics* juga dapat dilihat dari tiga aspek yaitu aspek afektif, kognitif, dan psikomotor sebagai berikut : (1) Peningkatan hasil belajar afektif pada saat prasiklus masih terlihat kurang serius dalam menerima materi yang diajarkan. Masih banyak yang asik dengan aktivitasnya masing-masing, seperti becanda, mengobrol, dan berlarian. Sehingga mengakibatkan banyak siswa yang tidak paham dengan materi, selanjutnya dilakukan pelaksanaan Siklus I siswa mulai memperhatikan materi yang diajarkan, karena merasa penasaran dengan alat yang dibawa oleh guru. Namun, masih ada beberapa siswa yang aktif dan selalu melompati gawang tanpa arahan guru. Selanjutnya pada Siklus II siswa sangat antusias dalam menerima materi pelajaran, karena pada siklus kedua ini menggunakan alat yang baru lagi, siswa sudah menerima materi gerak dasar lari, mudah paham dan mampu menguasai materi gerak dasar lari. (2) Peningkatan hasil belajar kognitif pada saat observasi awal

siswa belum memahami gerak dasar lari. Hal ini disebabkan karena saat guru menjelaskan masih banyak siswa yang tidak mendengarkan, selanjutnya dilakukan Siklus I terjadi sedikit peningkatan. Ada beberapa siswa yang mulai memahami teknik gerak dasar lari. Hal ini disebabkan karena siswa belum termotivasi untuk menerima pelajaran, namun lebih senang untuk memainkan lompat-lompat gawang, selanjutnya dilakukan pelaksanaan Siklus II hampir semua siswa memahami teknik gerak dasar lari. Siswa sangat termotivasi untuk menerima pelajaran yang guru berikan. Karena pada siklus kedua ini, guru menambahkan metode permainan yang baru. (3) Peningkatan hasil belajar psikomotor pada saat prasiklus siswa masih melakukan gerak dasar lari tidak sesuai dengan teknik yang diajarkan, banyak siswa yang terlihat tidak mampu melakukan gerak dasar lari, selanjutnya dilakukan pelaksanaan Siklus I siswa mulai melakukan gerak dasar lari sesuai dengan teknik yang diajarkan oleh guru. Siswa terlihat cukup termotivasi dengan alat lari gawang yang digunakan, selanjutnya dilakukan pelaksanaan Siklus II hampir semua siswa mampu melakukan teknik gerak dasar lari dengan baik sesuai dengan yang diajarkan oleh guru.

Hal tersebut menunjukkan bahwa target yang telah ditetapkan sebelumnya sudah tercapai sehingga penelitian dihentikan pada siklus II proses pembelajaran gerak dasar lari berbasis *Kids Athletics* berlangsung dinamis dan menyenangkan, peserta didik aktif melaksanakan tugas mengamati gerakan gerak dasar lari dan saling diskusi dengan teman. Seluruh aspek penilaian dikuasai peserta didik. Kemampuan gerak dasar lari peserta didik meningkat dengan ditandai dengan seluruh peserta didik tuntas KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yaitu 75.

B. Saran-saran

Dari hasil penelitian selama pelaksanaan pembelajaran, untuk meningkatkan hasil belajar gerak dasar lari berbasis *kids athletics*, peneliti mengajukan saran diantaranya yaitu :

1. Bagi Guru

Guru harus senantiasa melakukan persiapan dan membuat rencana pembelajaran yang baik dan matang sebelum melaksanakan pembelajaran,

menggunakan model dan metode pembelajaran yang variatif agar dapat menimbulkan antusiasme siswa dalam setiap pembelajaran khususnya pada pembelajaran Pendidikan Jasmani, guru juga harus senantiasa meningkatkan keterampilan bertanya sebagai motivasi siswa untuk menjawab, bertanya, dan menanggapi/mengomentari jawaban teman.

2. Bagi Peserta Didik

Peserta didik harus belajar menghargai guru saat pembelajaran dengan cara mengikuti pembelajaran dengan sikap yang baik dan sopan dan peserta didik sebaiknya jangan ragu dan malu untuk mengembangkan potensi diri di dalam pembelajaran.

3. Bagi Sekolah

Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai model pembelajaran gerak dasar lari berbasis *Kids Athletics*. Hal ini bisa membantu pihak sekolah untuk mengetahui perkembangan siswa-siswanya. Penerapan gerak dasar lari berbasis *Kids Athletics* sebagai sarana memunculkan bibit atlet baru. Karena banyak perlombaan untuk cabang olahraga atletik berguna untuk membangun citra sekolah.

