

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Pembahasan

Setelah melakukan dan menganalisis penelitian Tindakan Kelas (PTK) dua siklus, dapat disimpulkan bahwa peningkatan nilai tes kebugaran jasmani melalui olahraga tradisional tercermin dari peningkatan rata-rata sebagai berikut:

1. Selama pra siklus rata-rata nilai siswa pada kegiatan pra siklus adalah 65,07 dan tingkat ketuntasan 25,9%.
2. Selama pelaksanaan siklus I rata-rata nilai siswa meningkat menjadi 72,5 dan persentase akhir menjadi 62,9%. Namun, pertumbuhan tersebut tidak mencapai target sebesar 80 persen.
3. Selama pelaksanaan Siklus II, rata-rata nilai siswa meningkat menjadi 80,7 dan tingkat kelulusan 81,4% melebihi target.
4. Peningkatan hasil belajar materi kebugaran jasmani melalui olahraga tradisional juga dapat dilihat dari tiga perspektif yaitu perspektif afektif, kognitif dan psikomotorik.
 - a. Peningkatan hasil belajar afektif pada masa prasiklus masih banyak siswa yang tidak menganggap serius materi yang disampaikan. Banyak siswa bercanda, mengobrol, dll. Sehingga banyak siswa yang tidak memahami materi tersebut. Selain itu, selama pelaksanaan Siklus 1 siswa mulai memperhatikan mata pelajaran, karena merasa tertarik dan ingin tahu tentang metode pembelajaran yang disampaikan oleh guru. Namun, beberapa siswa masih bercanda. Selain itu, siswa sangat antusias pada periode kedua dan

menerima materi pembelajaran yang baru yaitu upaya peningkatan hasil belajar kebugaran jasmani melalui olahraga tradisional.

- b. Hasil belajar kognitif: Pada saat observasi awal siswa belum memahami olahraga tradisional. Hal ini dikarenakan banyak siswa yang tidak mendengarkan ketika guru menjelaskan materi. Selain itu, pada Siklus I terjadi sedikit peningkatan, sebagian siswa mulai memahami olahraga tradisional. Hal ini karena siswa tidak termotivasi untuk mengadopsi apa yang mereka pelajari. Selain itu, pada tahap kedua, hampir semua siswa sudah memahami olahraga tradisional. Siswa sangat senang dan termotivasi untuk menerima materi yang diberikan guru karena pada tahap ini guru menambahkan metode yang mudah dipahami siswa.
- c. Peningkatan hasil belajar psikomotor selama pra siklus siswa masih mengalami kesulitan dengan tes kebugaran jasmani. Banyak siswa yang tidak setuju dengan hasil tes kebugaran jasmani tersebut. Kemudian siklus 1 mulai memahami dimana terdapat celah pada tes yang tidak diajarkan oleh guru. Para siswa tampak sangat termotivasi untuk mencapai hasil yang lebih baik lagi. Selain itu, dilaksanakan siklus II yang hampir semua siswa menyelesaikan tes bakat.

Hal ini membuktikan bahwa tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya tidak tercapai sehingga penelitian dapat memasuki Siklus II. Pembelajarannya dinamis dan menyenangkan. Para siswa secara aktif mengambil tugas mengamati model pelatihan dan mendiskusikannya satu sama lain dalam kelompok mereka. Semua aspek penilaian berada di bawah

kendali siswa. Peningkatan kinerja digambarkan dengan jumlah siswa yang berhasil mencapai skor akhir tes kebugaran jasmani di atas KKM minimal 70.

B. Saran

Berdasarkan hasil kajian pendampingan pembelajaran, maka peneliti memberikan saran untuk meningkatkan hasil belajar materi kebugaran jasmani olahraga tradisional, seperti misalnya.:

1. Bagi Guru

Guru hendaknya selalu menyiapkan dan membuat rencana atau metode pembelajaran yang baik dan matang sebelum pembelajaran, dengan menggunakan model, metode atau alat yang dapat melibatkan siswa dalam setiap pembelajaran, khususnya di kelas pendidikan jasmani. Guru juga harus selalu meningkatkan keterampilan bertanya untuk mendorong siswa menjawab, bertanya dan berbicara dengan teman.

2. Bagi Peserta Didik

Siswa harus belajar menghormati guru saat belajar dengan mengikuti semua petunjuk dan ajaran guru serta bersikap ramah dan sopan kepada guru. Siswa tidak perlu takut atau malu untuk memenuhi potensi belajar mereka.

3. Bagi Sekolah

Diperlukan lebih banyak penelitian tentang model olahraga tradisional. Hal ini dapat membantu sekolah untuk mengetahui perkembangan siswa-siswinya dan menyediakan sarana dan prasarana yang sempurna. Sehingga mereka dapat mencobanya tanpa harus menunggu.