

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Kesimpulan yang dapat ditarik dari penelitian ini adalah metode Latihan target dalam bentuk pembelajaran teknik olahraga yang dilakukan dengan cara mengulang-ulang gerakan secara sistematis dan teratur untuk meningkatkan kesadaran tentang berbagai faktor terkait dengan gerak, yaitu kesadaran akan waktu, gaya dan ruang. Anak-anak diarahkan sehingga merasakan cepat dan lambat gerakan, merasakan gaya yang menyebabkan dan menghambat gerakan, serta merasakan dirinya berada di dalam lingkungan ruang.

Peningkatan dapat dilihat dari hasil belajar siswa yang mengalami peningkatan tes awal hingga siklus terakhir, dalam penelitian ini hasil siklus I. Pada tes awal siswa sebelum tes stindakan I atau siklus I mendapatkan nilai sebesar baik sekali 0%; baik 6,7%; cukup 13%; kurang 6,7%; dan kurang sekali 73,3%. Dan pada tes siklus I mendapatkan nilai sebesar sebesar baik sekali 13,3%; baik 6,7%; cukup 26,7%; kurang 33,3%; dan kurang sekali 20%.

Peningkatan dapat dilihat dari hasil belajar siswa yang mengalami peningkatan tes awal hingga siklus terakhir, dalam penelitian ini hasil siklus I. Pada tes awal siswa sebelum tes stindakan I atau siklus I mendapatkan nilai sebesar baik sekali 0%; baik 6,7%; cukup 13%; kurang 6,7%; dan kurang sekali 73,3%. Dan pada tes siklus II mendapatkan nilai sebesar sebesar baik sekali 46,6%; baik 13,3%; cukup 26,7%; kurang 6,7%; dan kurang sekali 6,7%.

Sebelum pelaksanaan tindakan, pada penilaian tes awal, siklus I dan siklus II terdapat perbandingan siswa yang tuntas pada tes awal dengan nilai KKM 20%, siswa yang tuntas pada siklus I dengan nilai KKM 40% dan siswa tuntas pada siklus II dengan nilai KKM 86,66% dalam pembelajaran passing kaki bagian dalam pada siswa kelas

VII SMP 1 CIBITUNG. Dengan demikian, penelitian tindakan kelas pada siswa kelas VII SMP 1 CIBITUNG tahun pelajaran 2023/2024 dalam upaya meningkatkan hasil belajar passing dengan kaki bagian dalam permainan sepakbola memalui layihan menggunakan target pada siswa ini telah mencapai keberhasilanpada pelaksanaan siklus kedua, maka penelitian ini dapat dikatakan berhasil dan dapat dihentikan.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, penulis mengajukan beberapa saran, yaitu:

### **1. Saran bagi guru**

Guru hendaknya dapat membiasakan penggunaan metode Latihan target pada Pelajaran Pendidikan jasmani karena dapat mengaktifkan siswa pada proses pembelajaran.

### **2. Saran bagi peserta didik**

Penting untuk menguasai teknik dasar dalam sepak bola, termasuk passing dengan kaki bagian dalam. Peserta didik dapat melakukan latihan rutin untuk meningkatkan kontrol dan keakuratan passing mereka. Latihan sederhana seperti mempermainkan bola dengan teman atau melakukan drill passing secara berulang-ulang dapat membantu memperbaiki keterampilan. Dengan konsistensi dan dedikasi dalam latihan, peserta didik dapat memperbaiki keterampilan passing kaki bagian dalam mereka dan menjadi lebih baik dalam permainan sepak bola.

### **3. Saran bagi sekolah**

Sekolah dapat menyusun program latihan khusus yang difokuskan pada pengembangan keterampilan passing kaki bagian dalam. Program ini dapat mencakup latihan teknik dasar, latihan koordinasi, dan drill khusus untuk meningkatkan keakuratan dan kontrol passing. Sekolah dapat mengundang pelatih ahli atau mantan pemain sepak bola yang memiliki pengalaman dalam mengajar teknik passing. Pelatih tersebut dapat memberikan panduan dan arahan yang spesifik untuk membantu siswa meningkatkan keterampilan passing kaki bagian dalam mereka. Dengan pendekatan yang komprehensif dan berbagai strategi ini, sekolah

dapat membantu siswa meningkatkan keterampilan pasing kaki bagian dalam mereka dalam permainan sepak bola.

#### 4. Saran Peneliti Selanjutnya

Penelitian mengenai penggunaan metode Latihan target dalam pembelajaran Pendidikan jasmani hendaknya lebih dikembangkan dengan menerapkan pada materi yang lain.