

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan dan setelah melakukan penelitian dalam upaya meningkatkan kemampuan Gerak Motorik pada kelas III-C SDN PULO GEBANG Jakarta melalui Permainan Lari Balok, maka dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

1. Dari penelitian ini dapat disimpulkan, bahwa adanya perubahan atau peningkatan pada sikap, aspek keterampilan, dan aspek pengetahuan. Berupa peningkatan hasil belajar siswa dimulai dari observasi awal, pelaksanaan siklus I dan pelaksanaan siklus II. Dengan demikian melalui Permainan lari balok dapat meningkatkan hasil belajar gerak motorik pada siswa kelas III-C SDN PULO GEBANG 02 Jakarta.
2. Beberapa variasi pembelajaran yang diterapkan peneliti dapat memotivasi siswa lebih semangat dalam mengikuti pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan.
3. Setelah pelaksanaan siklus I pada penelitian ini terdapat peningkatan dalam melakukan Gerak motorik dengan menggunakan Permainan lari balok pada siswa kelas III-C SDN PULO GEBANG 02. Dengan nilai rata – rata 76.875, nilai tertinggi 84, nilai terendah 72, sedangkan siswa yang mencapai KKM lebih berjumlah 22 siswa atau 78% dari jumlah keseluruhan siswa kelas III-C.

4. Setelah pelaksanaan siklus II pada penelitian ini terdapat peningkatan dalam melakukan Gerak motorik dengan menggunakan Permainan lari balok pada siswa kelas III-C SDN PULO GEBANG Jakarta. Dengan nilai rata – rata 80.875 nilai tertinggi 92, nilai terendah 72, sedangkan siswa yang mencapai KKM lebih berjumlah 29 siswa atau 91% dari jumlah keseluruhan siswa kelas III-C

B. Saran – saran

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, maka peneliti dapat memberikan saran – saran sebagai berikut:

1. Guru pendidikan jasmani dalam menyampaikan materi pembelajaran pendidikan jasmani hendaknya tidak terpaku pada salah satu metode. Pemilihan metode yang refleksi harus dilakukan dan disesuaikan dengan kondisi siswa pada saat pembelajaran dan sesuai dengan materi yang akan disampaikan.
2. Perlu adanya peningkatan kualitas guru olahraga dengan cara mengikuti pelatihan – pelatihan tertentu agar perkembangan cara mengajar dan materi pembelajaran tidak hanya menggunakan cara mengajar yang lama, sehingga membuat jenuh, dan akhirnya sulit berkembang dalam menerima pembelajaran tersebut.
3. Pemberian metode audio visual dengan sedikit variasi ini dapat diharapkan dapat memberikan suasana belajar siswa yang lebih segar dalam mengikuti pembelajaran.
4. Guru harus bisa memanfaatkan teknologi modern dalam pelajaran olahraga agar sesuai dengan perkembangan zaman dan mengimbangi pola pikir siswa yang telah mengerti tentang teknologi modern.